RÜYA FARKINDALIĞI

BUDİST ÖĞRETİDE RÜYADAN VE YAŞAMDAN UYANMAK

CHARLIE MORLEY
LAMA YESHE RINPOCHE'NİN ÖNSÖZÜYLE

RAY

"Uzun yıllar boyunca Toltec rüya kültürü ile ilgilendim. Charlie'nin kitabı rüyalar hakkında okuduğum en iyi kitaplardan biridir. Kadim rüyacılar silsilesinin yeniden keşfedileceğinin tahmin edildiği bir çağa giriyoruz. Charlie Morley, o zamanların hazinesi olan eski Tibet rüya göreneklerine modern bir bakış sunuyor."

Sergio Magaña Ocelocoyotl,
2012-2021 Altıncı Güneşin Şafağı kitabının yazarı.

"Charlie ile ortaklaşa çalışmalar yaptık. Onu Avrupa lusid rüya eğitiminin en deneyimli ve özgün uygulayıcısı olarak kabul ediyorum. O ergenlik çağlarından bu yana lüsid rüya çalışmaları yapıyor ve bu kitap da bu eşsiz uygulama deneyimleri üzerine kurulmuş bir eğitim programı sunuyor."
Rob Nairn,
Yaşamak, Rüya Görmek ve Ölmek kitabının yazarı.

"Charlie Morley; bilinçliliği, lusid rüyayı ve Budizmi eğlenceli bir şekilde keşfederek okuyucunun zihnini yoganın gerçek uyanış vaadini kabul edebilecek şekilde esnetiyor. Bunu lusid rüya yolculuğuna çıkmış herkese tavsiye ederim."

Robert Waggoner,
Lusid Rüya: İç Benliğe Giriş Kapısı kitabının yazarı.

"Charlie evrimin kanıtıdır. O sıcak kalpli ve keskin zekâlı gelecek nesli temsil eder. Uygun, yararlı ve en önemlisi işe yarayan bir uygulama yaratmak için eski ile yeniyi karıştıran bir DJ'ye benziyor. Bu kitabı tüm kalbimle tavsiye ederim."

Ya'Acov Darling Khan,
Eylem Tıbbı: Rüyalarınızı Nasıl Canlandırır, Oynar ve Yaşarsınız kitabının ortak yazarı.

"Başarılı, genç öğretmenin bu heyecan verici kitabı, lusid düş görmeye çalışan ve onu yaşama olasılığından etkilenen herkesi büyüleyecektir."

Tim Freke,
Lusid Yaşamak ve Sırları Yaşamak kitabının yazarı.

"Charlie, lusid rüyayı herkes için basit, temiz, uygun bir hale sokabilir ve en önemlisi sürecin anlaşılmasını kolaylaştırır. Bir hipnoterapist olarak hiçbir gizli gündemi olmadan tamamen yürekten yazdığını görebiliyorum ki bu çok ferahlatıcı bir yaklaşımdır."

Valerie Austin,
Kendi Kendine Hipnoz: Yaşamınızı İyileştirmek İçin Adım Adım Rehber kitabının yazarı.

"Charlie'nin kitabını okudukça onun benzersiz açık sözlülüğü ve yaratıcılığına olanak sağlayan eşsiz ilhamı ile gerçekleri en ulaşılabilir yoldan konuştuğunu duyar gibiyim. Daha da önemlisi sözcükleri, düşsel yaşamlarını genişleterek canlandırmak isteyen herkes için güç bulunur bir netlikte seçmiştir."

Graham Nicholls,
İnsan Ruhunun Sokakları ve Beden Dışı Deneyimin Rehberliği kitaplarının yazarı.

Rüya Farkındalığı

RÜYA FARKINDALIĞI

CHARLİE MORLEY

RAY YAYINCILIK

Ray Yayıncılık
Kişisel Gelişim Dizisi
RÜYA FARKINDALIĞI
Charlie Morley

Yayın Yönetmeni: Tolga Kartal
Yayın Editörü: Nurten Yeter – Aslıhan Uslu
Baskı-Cilt: Hünkâr Ofset
Grafik Tasarım: Tolga Kartal

Kitabın Orijinal Adı
"DREAMS OF AWAKENING"

Telif Ajansı
Nurcihan Kesim
Telif ve Lisans Hakları Ajansı TİC. LTD. ŞTİ

İSBN: 978- 605- 9030-20-5
Yayıncı Sertifikası: 27616
Ocak 2016

Bu kitabın tüm yayın hakları RAY Yayıncılık'a aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

RAY YAYINCILIK
Küçükyalı Cad. Yalı Apt. No:10 A Blok D:1
Yalı Mah. Maltepe/İSTANBUL
0216 352 21 60
www.rayyayin.com

Kendisine çok şey borçlu olduğum
aydınlanmış kadın Dakini'ye.

* Dakini, mitolojide ölülerin ruhunun cennete götürüleceğine inanılan antik Hindistan ve İran'a ait tantrik (Tantra) bir ruhi varlıktır.

İÇİNDEKİLER

Lama Yeshe Rinpoche'nin İlk Sözü 11
Rob Nairn'in Ön Sözü 13
Giriş 15

Kısım I: ZEMİN

Bölüm 1: Temel Bilgiler 19
Bölüm 2: Bilimle Spiritüelliğin Buluştuğu Yer 33
Bölüm 3: Neden Rüya Görürüz? 45
Bölüm 4: Uyku ile Rüyanın Bilinçliliği 53

Kısım II: YOL

Bölüm 5: Lusid Rüya Teknikleri 77
Bölüm 6: Uyku ve Rüyanın Bilinçlilik Teknikleri 99
Bölüm 7: Rüyanın ve Uykunun Derinlerine Gidiş 121
Bölüm 8: Lusidim – Şimdi Ne Olacak? 155
Bölüm 9: Engelleri Kucaklamak 179

Kısım III: ÇİMLENME

Bölüm 10: Sınırları Bulandırmak 197
Bölüm 11: Lusidliğin Ötesinde 221
Bölüm 12: Rüyanın İçinde Uyanmak 241

Ekler

Ek I: Lusid Rüyalardan Seçmeler 245
Ek II: Berraklık Rüyaları ve Hipnopompik Sezgiler 257
Hipnopompik Sezgilerden Seçmeler 268
Sözlük 270
Bibliyografya 275
Teşekkürler 281

İLK SÖZ

Budist meditasyonunun amacı zihni algı aldanmasından ve zihni kendi kendini aldatması durumlarından arındırmaktır. Bunun için zihni eğitmek; sevecen, şefkatli ve bilge olmak gerekir. Rüya gören zihin, bu özelliklerin yetişmesi için verimli bir topraktır. Tibet geleneklerinde, arındırılmış yoga disiplini bin yıldır uygulanmaktadır ve *Naropa'nın ünlü Altı Yogası* gibi, Samya Ling Manastırı'ndaki dört yıllık uygulamanın önemli bir unsurudur. Lusid rüyaların istikrarlılığı *Rüya Yogası*'nın temelidir.

Lusid Rüyalar'da Charlie Morley Batı'nın ve Tibet Budistlerinin rüya çalışmalarına yaklaşımının yararlı ve kullanışlı bir sentezini sunmaktadır. Batı'daki lusid rüyalara başlama yöntemleri, ileride *Rüya Yogası* yapmayı planlayanlar için önemli bir destektir.

Ben Charlie'nin öğretmenlerinden biriyim ve onunla sağlam bir ilişki içindeyim. Bu nedenle onun dürüstlüğüne, sadeliğine ve yöntemlerine güveniyorum. Netliği, alçak gönüllülüğü ve insanlığı, insanların onun bu derin ve önemli lusid rüya sunumunu anlamasını kolaylaştırıyor. Bu kitabı okuyan veya Charlie'nin derslerine katılanların ona güvenebileceğine ikna oldum. Charlie'nin yaklaşımı değerli çünkü şimdiye kadar uyku ve rüyalarla ilgilenme yöntemleri bulunmayan toplumlardaki insanlara yol gösteriyor.

Bu kitabı farkındalığını artırarak yaşamın nimetlerinden yararlanmak isteyen herkese tavsiye ederim.

Lama Yeshe Losal Rinpoche
Rokpa Trust Başkanı
Kagyu Samye Ling Başrahibi
Kutsal Ada Projesi İcra Direktörü

ÖN SÖZ

"Rüyalarımı kontrol edemiyorum, ben beceriksiz miyim?" Muhtemelen hayır. Lusidlik yalnızca rüya boyutuyla değil; uyanık olmak, bulaşık yıkamak, uykuya dalmak, hayal kurmak, uyanmak gibi bütün boyutlarla ilgilidir. O zaman en önemli unsur nedir? Farkında olmak. Ne yaşanırsa yaşansın farkında olmak en önemli unsurdur.

Çoğumuz hayatımız boyunca yetersiz, yalnız ve boş hissetmemize neden olan dürtülerin yol açtığı kafa karışıklıkları nedeniyle hatalar yaparız. Gerçekte olduğumuzun yalnızca küçük yani yüzeysel bir parçasını yaşadığımız için kendimizi boşlukta, erişilemez ve hedefsiz gibi hissetmemiz çok sık yaşanan bir durumdur. Çoğumuz daha fazla potansiyele sahip olduğumuzu biliriz ama bunlara nasıl ulaşabileceğimizi bilemeyiz. Bu durum hayal kırıklığı yaratır çünkü bu *daha fazla* önemlidir. Lusidlik bu nedenle konu ile çok ilgilidir.

Lusidlik eğitiminde geliştirdiğimiz farkındalık gücü, yaşamımızın bütün yönlerini değiştirir; iç potansiyelimize, sezgilerimize ve bilgeliğimize ulaşmamızı engelleyen sinirsel karışıklığı ortadan kaldırır. Bu özellikler psikolojik ve ruhsal gelişime yolculuk başlatacak mutlu ve özgür bir zihnin temellerini oluşturur. Sorun bunun nasıl yapılacağıdır.

Rüyada kontrolü sağlamak için Batı'da etkili yöntemler geliştirildi. Charlie bu yöntemlerin hepsinde ustalaştı ve zamanla bu yöntemlere katkı sağladı. Bu çalışmaların birinde, yan yana uyuyan katılımcıların günün ve gecenin belirli kilit zamanlarında uyandırıldıklarında lusid duruma ne kadar çabuk geçebildiklerini görünce hayrete düştüm.

Muhtemelen daha önemli olan şey hipnagojik (uykuya dalma durumu) ve hipnopompik (uyanma dönemi) kavramlarının lusid rüyaların öğrenilmesi ve geliştirilmesindeki önemini kavramaktır. Bu da lusid olmaya uğraşan kişiler için güzel bir ha-

berdir çünkü eğitim için başka seçenekleri de var demektir. Sanırım bu durum, yeni başlayanlar için gördükleri rüyalardan daha önemlidir. Ayrıca özellikle hipnopompikte, normalde bastırdığımız fizyolojik meteryallerin serbestçe akımını sağlayabileceğimiz alanlar da bulunmaktadır. Bu benim uzmanlık alanım olacak gibi görünüyor, şafak dönemlerinde bazen saatlerce bu durumda kalabiliyorum. Bu noktada zihin daha yumuşak, daha gevşemiş durumda ve bu nedenle normalde engelleyeceği güçlü duyguları kabul edebiliyor. Bu da derin sezgilerin ve rahatsız edici psikolojik durumların birleşmesini mümkün kılan bir ortam oluşmasına olanak sağlıyor. Bunlar büyüme ve olgunlaşma için gereken hayati unsurlardır. Sanki paralel bir evren açılıyor ve başka zaman birleşmesi bir ömür sürecek çözülememiş psikolojinin çabucak bütünleşmesini sağlıyor. Burası ayrıca derin bilgeliğimizin bize dersler verebileceği bir yer.

Bu kitap size yaşamın pek çok alanında farkındalık ve pekiştirilmiş bir bilinçlilik için uygulamalı ders ve rehberlik hizmeti veriyor. Lusidliğin büyüsünü, rüyaların ötesinde uykuda, uyanıkken ve yaşarken nasıl genişletebileceğinizi gösteriyor.

Rob Nairn,
Yaşamak, Düş Görmek ve Ölmek kitabının yazarı.

GİRİŞ

1881 yılında E.E. Barnard bir galaksi keşfetti. O zamanlar bunun yeni bir galaksi olduğu bilinmiyordu çünkü birden fazla galaksi olması düşüncesi bile komikti. Yalnızca bir tek galaksi vardı, o da bizimkiydi. Samanyolu demek bütün evren demekti. 20. yüzyılın onuncu yıllarında, çoğu insan hâlâ mümkün olmayacağını düşünüyor olsa da, bir düzine kadar galaksi olabileceği sonunda kabul edilir olmuştu. Şimdi ise evrenin küçücük bir bölümünde bile 100 milyardan fazla galaksi bulunduğunu biliyoruz. Bir insanın yaşam süresi kadar bir sürede bir tek galaksiden 100 milyar galaksiye ilerledik.

Evrenin sonsuzluğu konusundaki bilincimiz geliştikçe bilimsel araştırmalar, içinde bulunduğumuz gaflet uykusundan uyanmamıza, kalbimizi sonsuzluk ve bolluk duygusuna açmamıza yardımcı olurken bir paradoks ortaya çıkıyor. Çünkü gizem derinleşiyor.

Bir devrim gerçekleşmektedir ve bu devrim yalnızca bizim dış uzay bilgimizle sınırlı değildir. Bildiğimiz uzayı keşfeden astronotlar olduğu gibi kadim ezoterik haritaları iç uzayda izleyerek dünyadaki harikalara benzeyen sonsuzlukları keşfeden, korkusuz düş kâşifleri olan oneironotlar da vardır.

Ünlü mitoloji uzmanı Joseph Campbell *The Inner Reaches of Outer Space* adlı kitabında "*Aslında mitolojinin ilk ve en önemli hizmeti aklı ve kalbi var olmanın tartışılmaz mucizesine açmasıdır.*" demektedir.

Büyüyüp yaşlandıkça bu farkındalık duygusunu kaybeder gibi görünürüz. Sorumluluklarımız artıp endişelerimiz biriktikçe telaşla geleceğe doğru koşup geçmişimizi arkamızdan sürükleriz. Fakat yine de hâlâ çocuk olarak kalabileceğimiz ve rüyalarımızda oynayabileceğimiz bir yer vardır. Campbell aslında mitlerle ilgileniyordu ama aynı zamanda bizim düşlerimizle de ilgiliydi.

Yaşamında hiç tam lusid rüya görmemiş biri *"Fakat rüyalar gerçek değildir!"* gibi diz kapağı refleksine benzer bir tepki verebilir. Rüyalarımızda lusid olabildiğimiz ve bunu sürdürebilmeyi öğrendiğimiz zaman, lusid rüyanın uyanmak kadar gerçek olduğunu çabucak kavrarız. Bu farklı boyutlarda bir gerçekliktir.

Bu kitap o boyutları keşfedecektir. Amacım Zemin, Yol ve Çimlenme olmak üzere üçlü bir yapı kullanarak, izlendiği takdirde rüya durumunun aklımızın gerçek potansiyelini tanıtacak bir harita sunduğunu aktarmaya çalışmaktır.

Batı ve Budist geleneklerinde lusid düşlerin kapsam ve yararlarını güçlü bir tarihi zemine oturttuktan sonra, uykumuzda ve düşlerimizde lusid olmayı öğrenmek için izlememiz gereken bir yol belirleyeceğiz. Sonunda da bu çalışmaları nasıl filizlendireceğimizi keşfedecek ve sınırlara doğru ilerleyerek tavşan deliğinin ne kadar derine indiğini göreceğiz.

Bu macerada fiilen yer almanın vereceği duyguyu anlatmaya sözcükler yetmez. Söz ettiğimiz macera ya da yolculuk bu kitabı okumak değil, bunun sizde uyandıracağı esinle gideceğiniz yerdir. Öyleyse hadi lusid rüyalar yolculuğuna başlayalım.

KISIM I

-

ZEMİN

Bölüm 1

TEMEL BİLGİLER

"Hadi rüya görmeyi öğrenelim, belki o zaman gerçeği bulabiliriz."

Friedrich KeKulé

Lusid rüyalar büyülü olduğu kadar yanlış da anlaşılabilmektedir. Bu nedenle uygulamaya geçmeden önce sağlam bir bilgi zemini oluşturmak yararlı olacaktır. Öyleyse zeminimizi hazırlayalım, kurgularla gerçekleri ayıralım ve bilincimizi önümüzdeki alanın sınırsız potansiyeline açalım.

LUSİD RÜYA NEDİR?

Lusid rüyayı, rüya sırasında rüya gördüğümüzden haberimizin olması olarak açıklayabiliriz. Bu kuru tanımlamanın basitliğine kanmayın. Genellikle lusid rüyalar olabilecek en heyecanlı deneyimlerdendir. Tam lusid bir rüya bulanık, belirsiz bir hayal değil, tamamen renkli yüksek çözünürlüklü ve gerçeküstü bir deneyimdir. Gerçeklik algımızı derinden değiştirebilecek düzeyde etkili olabilir.

Lusid rüya, rüya görürken rüyada olduğumuzu lusid olarak algılamayı öğreneceğimiz bir zihin eğitimidir. Bütün zihin eğitimlerinde olduğu gibi amaç daha uyanık ve daha lusid olmak, otomatik pilottan çıkıp yaşama uyanmaktır. Lusid düş görmek, lusid yaşamaktır.

Lusid rüya teriminin ilk kez 100 yıl kadar önce Hollandalı bir psikiyatrist olan Frederick van Eeden tarafından kullanıldığı bilinse de bu doğru değildir[1]. Seminerlerimin katılımcıları bazen özellikle güçlü ve berrak bir rüya gördüklerini ve bunun lu-

[1] Frederik van Eeden, *Rüyalar Çalışması*, The Society for Psychical Researc Tutanakları 26, 1913, 431-61

sid rüya sınıfına sokulup sokulamayacağını sorarlar. Ben de her zaman, *bir rüyanın lusid olup olmadığını sorma gereği duyulursa, muhtemelen değildir,* yanıtını veririm. Tamamen lusid bir rüya gördüğünüzde bunu sorma gereğini duymazsınız.

Bu karışıklığı önlemek için bilinçli rüya görmek seçeneğini de dikkate almak gerekir. Lusid sözcüğü aslında, deneyimin algısal kalitesini anlatmaktan çok sezgisel anlamını vurgulamak için kullanılır. Lusid rüyaların en önemli noktası sezgidir. Aslında, lusid rüya zihnin potansiyellerini bilinçlilik durumunun açıklayabileceğinden çok daha farklı bir şekilde açıklar çünkü lusid rüya görme yoluyla farkında olduğumuzda bunu anlarız.

Rüya durumundaki bu farkındalık durumunun algılanmasında herhangi bir fizyolojik farkındalık yoktur. Dış görünüşe göre hala uykuda ve *bilinçsizizdir* ama içsel olarak rüya gören zihnimizde tam olarak farkında olduğumuz söylenebilir. Van Eeden bunu, *"Lusid rüyalarda kişi günlük yaşamını anımsar ve tam bir farkındalık düzeyine ulaşır. Fakat uykusu bölünmemiştir, derin ve tazeleyicidir."*[2] şeklinde açıklar.

Aynı anda hem uyanık hem uykuda olmak tezat gibi görünebilir. Bu nörolojik çelişki, 1970'lerin sonlarında lusid rüyaların Batı'nın bilimsel yöntemleriyle doğrulandığı anlamına gelmektedir.

Daha yakın zamanlarda Frankfurt Üniversitesi'nin nöroloji klinikleri ve Max Planck Psikiyatri Enstitüsü'nün bulgularına göre, düş gören kişi kontrolü ele aldığı zaman beyin fizyolojisinde belirli değişiklikler görülmektedir. Şimdilerde, bilim adamları manyetik rezonans tomografisi ve EEG gibi beyni görüntüleyen teknolojiler kullanarak lusid farkındalığın tam *Aha! Rüya görüyorum!* anını ve bunun nörofizyolojik bağıntılarını saptayabilmektedirler. Araştırmacılar lusid rüyanın, uyanma ve REM (hızlı göz hareketleri) rüya durumundan, tanımlanabilir ve ölçülebilir farkları olan melez bir bilinçlilik durumu olduğu sonucuna var-

[2] Michael Katz, Tibetan Dream Yoga, Bodhi Tree,'den alıntı 2011, s.3

dılar.[3] Lusid bilinçliliğe rüya içinde ulaşıldığı zaman, öz değerlendirme ve öz idrak ile ilgili faaliyetlerin saniyeler içinde önemli oranda arttığını keşfettiler[4]. Bilimsel kurumlardan daha önce pek çok tepki ve kuşku alan hem uykuda hem de farkında olma paradoksu, beynin iki ayrı bölgesinin eş zamanlı olarak nasıl uyarılabileceğinin anlaşılamadığının göstergesiydi.

İlk kez lusid rüya görenlerin çoğunu şaşırtan şey, tam lusid bir rüyanın aslında çok da rüya gibi olmamasıdır. Lusid rüya durumu gerçek gibi görülür ve hissedilir. Özenle karmaşıklaştırılmış bir zihinsel yapıdır ki genellikle uyanma anındaki gerçeklik kadar gerçektir. Aslında o kadar gerçek gibi görünebilir ki, uyanma gerçekliği ile ilgili algılarımızı sorgulamaya başlar ve insan aklının yaratıcı yeteneklerinden hayrete düşeriz.

Bu eğitime başladığımdan beri yüzlerce lusid rüya gördüm ve hala bu rüyaların sonsuz potansiyelinden ve zihinlerimizdeki gerçekliğin tüm boyutlarının anlaşılmasını kolaylaştırma kapasitesinden çok fazla etkileniyorum. Lusid rüya ortamı o kadar özenli bir gerçeklikte tasarlanır ki bazı rüyacılar bunun bir rüya olmadığı ve başka bir boyuta geçtikleri gibi cesur bir sonuca varabiliyorlar. Aslında gerçekten de kendi zihinlerinde başka bir boyuta geçiyorlar.

Bu, rüyacıların gerçeklikle olan bağlarını kopardıkları anlamına mı gelir? Hayır, aslında tam tersi, bir kere düşler dünyasının inandırıcı gerçekliğine kapıldığımız ve bunun bir yanılsama olduğunu kavradığımız zaman, uyanma anındaki kendi kendini yanıltma durumunu algılamak için daha donanımlı oluruz. Bu bizim ayaklarımızın yere daha sağlam basmasını ve daha bilinçli olmamızı sağlar.

---

[3] U. Voss, R. Holzmann, I. Tuin, J. A. Hobson, Lusid rüyalar: uyanıklık ve lusid olmayan rüyaların özelliklerini taşıyan bilinçlilik durumu, Uyku 32 (9),Eylül 2009, 1191-200

[4] Max-Planck-Gesellschaft, *Lusid rüyacılar, bilim adamlarına beyinde meta bilinçliliğin yerinin bulunmasında yardım ediyorlar*, ScienceDaily, 27 Temmuz 2012. 10 Ağustos 2012'de http://www.sciencedailycom/releases/2012/07/l20727095555.htm'den alınmıştır.

Eğer şimdiye kadar lusid rüya görmemişseniz ya da hala nasıl bir şey olduğundan emin değilseniz, kitabın arkasında bulunan eklerdeki rüyaları okuyun. Lütfen buna zaman ayırın.

Esasen bir lusid rüya sırasında beyin, rüya sahnesinin işlevsel gerçekliğini kurmak için inanılmaz derecede ayrıntılı üç boyutlu tasarımlar oluştururken, diğer bir bölümü de bu tasarımlarla gerçek zamanda etkileşime girmektedir. Yani, bir lusid rüyada hem yaratıcı hem yaratılan; hem tasarlayan hem de tasarlananızdır.

Bu kafa karıştırıcı süreç, beynin sonsuz potansiyelini açığa çıkarır çünkü lusid rüyalar sırasında bilinçsizliğimizin içinde bilinçliyizdir. Bu da psikolojik boyutlar ve prototipler ile görünüşte daha somut bir düzeyde doğrudan etkileşime girme şansını artırır.

Lusid rüya uzmanı dostum Robert Waggoner bir keresinde bana *"Lusid rüya zaten var olan sihri görmemize yardım ediyor."* demişti. Bu doğrudur: Rüyalar yoluyla var olan sihri görmeyi öğrenirken, lusid rüya bize rüya büyüsünün deneyimini yaşatır.

Tam lusid bir rüyada zihinsel uyanıklığın kalitesi, rüyaya doğrudan katılmamızı ve onu etkilememizi sağlar. Yeteri kadar kontrol olduğunda, uyanık halimizle aynı öz bilinçlilik derecesinde bir rüya görebiliriz. Aslında yatağımızda uyumakta olduğumuzu bilir, lusid rüyaya geçmeye karar verdiğimizi hatırlar ve kendi ruhumuzla hareket ederiz.

Lusid rüyalara hükmetmek kolay değildir fakat pek çok psikolojik ve ruhsal yararıyla yaşayabileceğimiz en heyecan verici ve ödüllendirici deneyimlerden olduğunu inkâr edemeyiz. Rüya ve uyku farkındalığı çerçevesinde -daha sonra bunu daha geniş ele alacağız- bu tamamen güvenli bir eğitimdir. Bu eğitim her yaştaki ve yetenekteki insanlara açıktır ve kendi psikolojimizi kavramamıza olanak sunar.

Albert Einstein, kaybettiği bir yakınının yasını tutan bir arkadaşına yazdığı mektupta *"Bir insan, kendini, düşüncelerini ve duygularını geri kalan her şeyden ayrılmış bir şekilde yaşar. Bu sanki bilinç*

liliğinin optik bir yanılsamasıdır. Bu yanılsamanın üstesinden gelebilmek için tam bir zihinsel barışa ulaşmak gerekir." demiştir.[5]

Lusid rüyalar yoluyla, bizden ayrı gibi görünebilecek fakat varlığını rüyamızda gördüğümüz ve aslında bizim içimizde olan bu yanılsamayı tam bir *gerçeklik* yaşayarak yenebiliriz. İkiliğin bir yanılsama olabileceği gibi radikal bir kavrama ulaşırız. Lusid rüyada biz her şeyiz. Bu deneyim uyanma durumumuzdaki izole edilmişlik duygusunu giderebilir ve Einstein ile çağın mutasavvıflarının en güzel sözleriyle ifade ettiği *teklik* kavramına uyanmamıza yardımcı olur.

LUSİDLİK DERECESİ NEDİR?

Rüyalar *lusid* veya *lusid olmayan* diye net olarak ayrılamaz. Rüyadaki farkındalık derecelerini esas alan ve lusidlik derecesi, şaşkınlıkla tam bilinçli farkındalık arasında değişen duygu durumlarını gösteren bir yelpaze ile yorumlanır.

Bu konuda kendimizi sınırlamamamız gerekse de lusidlik durumunu basit bir sınıflama sistemiyle dört ana gruba ayırabiliriz: Genellikle birinci aşama ikinci aşamaya yol açsa da bu geçiş her zaman doğrusal olmak zorunda değildir; bazı ani farkındalık patlamaları sayesinde kendimizi doğrudan üçüncü veya dördüncü aşamada bulmamız da olağandır.

1. Aşama: Lusid Öncesi

Lusid öncesi, rüyanın gerçekliğini eleştirel bir şekilde sorguladığımız zihinsel durumu tanımlamak için lusid rüya araştırmacısı Celi Green'in bulduğu bir terimdir. Yeni başlayanlar bu aşamadan sonra lusid olamamanın hayal kırıklığını yaşayabilirler.

---

[5] Albert Einstein, Robert S. Marcus'a Mektup, 12 Şubat 1950, Albert Einstein Arşivleri, Hebrew Üniversitesi Kudüs.

Lusid öncesi durumunda, genellikle acayip bir rüya anomalisini fark ettiğimiz zaman rüya görüp görmediğimiz hakkında şüpheler oluşur. Örneğin kendimizi *"Dur ya, ben genellikle iç çamaşırıyla insan içine çıkmam, yoksa rüya mı görüyorum?"* diye düşünürken bulursak lusid öncesindeyiz demektir.

2. Aşama: Yarı Lusid

Burada lusid farkındalığının *aha* durumunu yaşarız fakat lusidlik ile lusid dışılık arasında sürüncemede kalırız. Bir an lusid olabilir, sonra kafamızın karışmasıyla lusidlikten çıkabiliriz.

Daha sık görülen durum şudur: İlk *lusidlik parlaması* o kadar heyecan verici olabilir ki kendi kendimizi uyandırırız. *"Bir dakika, ben genellikle iç çamaşırıyla insan içine çıkmam, yoksa rüya mı görüyorum?"* Birazdan bu *"Aaa sahiden rüya görüyorum! Ne kadar heyecanlı! Vallahi bekleyemeyeceğim şey yapmayı..."* durumuna geçer ve kendimizi yatağımızda uyanık olarak buluruz. Aslında bazı yeniler için bu aşırı uyarılabilirlik durumu, ilk lusid rüyalarının onlar uyanmadan hemen önce olmasından kaynaklanır. (Bunu engelleme yollarına II. Kısım'da bakacağız.)

3. Aşama: Tam Lusid

Bu, rüyadayken ortamla ve karakterleriyle etkileşimde bulunarak tam bilinçli bir uyarıcı farkındalık durumunda olmaktır.

Burada rüya gördüğümüzden tam olarak haberdarızdır ve rüya ortamını, konusunu, istediğimiz herhangi bir eylemle etkilemeye başlayabiliriz. Tam lusidlikte tüm rüya dönemi boyunca bilincimizi koruyabiliriz. Bu bazen bir saat bile sürebilir.

Çoğunluk bunun mümkün olan en üst lusidlik düzeyi olduğunu zanneder, hâlbuki daha derin bir aşama da vardır.

4. Aşama: Süper Lusid

Bu terim, yaşanan kısmi bir non-dual bilinçlilik deneyimi nedeniyle, tam lusidliği bastıran bir bilinçte olma durumunu açıklamak için Robert Waggoner'den ödünç alınmıştır.

Bu ne anlama geliyor? *Tam lusid* ile *süper lusid* arasındaki temel fark incelikli ama derin bir algı kaymasıdır. Tam lusid durumunda olanların çoğu, rüyasında uyanıkmış gibi etkileşimde bulunabilir. Örneğin, bir odadan diğerine geçmek için kapıyı kullanabilir ya da yeni bir yere uçarak gidebilir. Süper lusid bir rüyada ise duvarın içinden geçer veya gitmek istediğimiz yere yolculuk yapmaktansa orada oluverir. Burada bütün eylemlerimizin temeli, rüyadaki her şeyi zihnimizin yarattığı gerçeğinin anlaşılmasıdır ve daha alt düzey olan tam lusidliğin ikili etkileşimlerine geri dönülmez.*

Tanıklık Rüyası

Bu tip rüyalar lusidliğin içinde değerlendirilir ama yukarıda açıklanan aşamaların hiçbirine tam olarak uymaz. Tanıklık rüyasını ayrıcalıksız bir perspektifte yaşarız. Rüya gördüğümüzün tam olarak farkındayızdır ama rüyayı etkilemek ya da rüyayla etkileşimde bulunmak için bir istek duymayız. Tam tersine olayları bir film izliyormuş gibi kendi akışına bırakırız.

Tanıklık rüyaları kendiliğinden de olabilir ama genellikle uzatmalı meditasyonların alışılagelmiş bir sonucudur. Kişi günün tercih sonucu olmayan sessiz farkındalığını geceye taşır.

Lusidliğin farklı aşamalarına çok fazla takılmayın. Ben lusidlik aşamalarını uygulamaların bir kilometre taşı olması için değil, bu işin doğasını anlatabilmek için bu kitaba dâhil ettim.

---

* Çoğu insan için süper lusid bir rüya, zihnin rüya gören kişinin öz benlik duygusunu geçici olarak yok edebileceği bir berraklıkla non-dual bir bilince yaklaşmasıdır.

LUSİD RÜYA GÖRMEK RÜYALARIMIZI KONTROL EDEBİLDİĞİMİZ ANLAMINA MI GELİR?

Çoğu kitap ve web sayfası *lusid rüyalar ile rüyanızı kontrol edebilme* fikrini öne sürer fakat bu, muhtemelen tedbirsiz ve mümkün olmayan bir iddiadır. İleri düzeyde bir pratisyen lusid rüyacının kendi öznel deneyimleri üzerinde önemli düzeyde bir iradeli etki kazanabileceği doğru olsa da, rüyanın önemli bölümünü yaratan beynin daha büyük etkisi vardır.

Bir kere lusid olduktan sonra, isteklerimizi yerine getirmeye çalışmak tabii ki doğaldır. En popüler lusid rüya eylemlerinden biri uçmak olduğu için bu örnekten devam edelim. Diyelim ki lusid oldunuz ve uçmak istiyorsunuz. Yumruğunuzu kaldırın ve süpermen gibi uçun. Rüyanızı kontrol ediyorsunuz değil mi? Yanlış.

Yüksekliğinizi ve hızınızı kendi isteğinize göre belirleyerek uçtuğunuz bir lusid rüyada bile, üzerinde uçtuğunuz rüyadaki yeryüzü parçasını yaratan ve yöneten zihnin çok daha fazla etkisi vardır. Altınızdaki caddelerde yürüyen rüya karakterlerini siz mi seçtiniz? Öznel deneyiminizdeki yeryüzü parçasını siz kontrol ediyor olabilirsiniz fakat geri kalan her şeyi yönlendiren çok daha güçlü bir şey vardır.

Waggoner *"Hiçbir denizci denizi kontrol edemez. Aynı şekilde hiçbir lusid rüyacı da rüyasını kontrol edemez."* der.[6] Denizin müthiş gücünü kontrol ettiğini sanan denizci nasıl küstahsa, rüyalarımız için de bu böyledir. Yine de ben bunun her şartta doğru olduğuna inanmadım. Uzun ve yoğun eğitimler sonucunda bir seferinde bütün rüya sahnesini değiştirebildiğim bir düzeye ulaştım. Sessiz rüya karakterlerine patronun ben olduğumu ve rüyamda yeni konular olmasını kendi lehime reddettiğimi gösterdim. Yıllar süren çalışmaların sonunda, rüyalarım üzerinde tam kontrol sağladığımı düşündüm. Aslında rüya gören zihnimin

[6] Robert Waggoner Lusid Rüyalar, Moment Point Yayınları, 2009, s. 17

müziğini görmezden geliyor ve zorla, rüyanın vermeye çalıştığıyla hiçbir uyumu olmayan şekilde kendi ritmime göre dans ediyordum. Bu çabaların bana rüyaları gösteren anaç zihnimden ya nedeni anlaşılamayan lusid kontrol kaybı deneyimletmesi ya da karabasan bombardımanı şeklinde, sevgi ile atılan sıkı bir tokat yememe yol açması kaçınılmazdı.

Elimde sıkı sıkı tuttuğum kontrolü bir kere gevşetmeye başlayınca garip bir şey oldu; lusid rüyalarımdaki iradeli etkim azalacağına çoğaldı. Motivasyonumu kontrolden ortak yaratıcılığa yöneltince sanki rüya gören zihnim tepkisini bana daha fazla lusid kapasite vererek göstermişti.

Bir denizci denizi çok iyi tanıyarak büyürse, sanki kontrol ondaymış gibi yelken açabilir. Biz de tıpkı denizciler gibi rüya gören zihnimizin okyanuslarında yelken açabiliriz.[6]

BİLİNÇALTIMIZLA ALAY MI EDİYORUZ?

Üzerinde durulması gereken bir diğer konu da, *acaba lusid rüyalarla zihnimizin normalde otonom olarak işlev yapar mış gibi görünen bir alanına farkındalık getirerek, bilinçsizliğin bütünlüğüne müdahale mi ediyoruz?* korkusudur. Allahtan bu korku yersizdir.

Lusid rüyalar, benliğimizin dibinden gelen arı mesajları kirletmediği gibi bunların dikkate alınmasını da kolaylaştırır. Bence aslında bilinçaltımızın istediği de budur. Gerçekte bilinçaltı lusidlikten hoşlanır çünkü bu sayede bilinçle arasında doğrudan iletişim kurulmaya, daha fazla farkındalık ve bilinçlilikle etkileşime girebilme zevki yaşanmaya başlar.[7] Sonunda bilinçaltımız bizimle yüz yüze konuşabilecektir.

Her rüya ile, bilinçaltımız bize dostluk elini uzatmaktadır. Fakat büyük çoğunlukla biz bu eli ya rüyalarımızı unutarak ya da değerini bilemeyerek geri çevirir iz. Rüya içinde lusid olarak

---

[6] Age., s,20

bilinçli olursak biz de bilinçaltına elimizi uzatmış ve sonunda onunla temas kurarak dost olmuş oluruz.

Budist Tantra Psikolojisi kitabında Rob Preece'in dediği gibi, "*Ruhumuzu ciddiye almaya istekli olduğumuz ve onun sembolik dışavurumlarını dinlediğimiz zaman, bizi etkileyen güçleri daha net ve sezgili olarak fark edebiliriz; bu şekilde, bilinçaltımızın esiri olmaktan kurtuluruz.*[8]"

Lusid rüyaların en önemli yararlarından biri kendimizle dostluk kurma imkânı bulmaktır. Lusid olmadığımız zaman bilinçaltımızı kontrol etmeye çalışırız veya ona patronluk taslarız. Lusid olduğumuzda ise onunla dost olur, iletişime geçer ve sonunda onu dinlemeye başlarız.

Her arkadaşlıkta olduğu gibi, yeni arkadaşımızı eşit şartlarda kabul etmeli, onu yasaklamamalı veya onunla tartışmamalı, tam tersine onu açık yüreklilikle dinlemeliyiz. Bu, kurabileceğimiz en iyi dostluk olabilir. Zira yeni dostumuz uyanıklık durumumuza ani yaratıcılık ilhamları veya içten gelen sezgiler şeklinde etki ederek onun her zaman bizimle olduğunu ve rüya görmediğimizi bilmemizi sağlar.

Bu arkadaşlık eşit koşullarda olsa da, bilinçaltının rüya durumu, bizim lusid rüyalarımızdan çok daha uzun sürer. Bu nedenle daha kuvvetlidir. Bilinçaltımızı lusid bilinçliliğe uyum sağlamaya zorlayacak bir ilaç içmekten söz etmiyoruz tabii ki. Burada söz ettiğimiz durum rüya gören zihnin, lusidliğin kendi etki alanına geçmesine izin vermek için bir kapı açmasıdır.*

Bu şu anlama gelir: Zihnimiz lusid rüyalarda yaptıklarımızı uygun bulmazsa bizi engelleyecek, biz de lusid durumda olduğumuzu sanıp *bilinçaltımızla dalaşacağımızı* düşünerek bilincimizi olduğundan daha etkiliymiş gibi kabul etme eğilimine gireceğiz.

---

[8] Rob Preece, Budist Tantra Psikolojisi, Snow Yayınları, 2012, s. 107

* Gece uykularımızda yaklaşık beş rüya dönemimiz vardır. Her gece bir lusid rüya görsek bile, hala bilinçaltımızın serbestçe at koşturabileceği dört rüya daha olacaktır.

HERKES BUNU YAPABİLİR Mİ?

İyi haberimiz, herkesin lusid rüya görmeyi öğrenebileceğidir. Aslında öğrenmemiz değil de yalnızca hatırlayabilmemiz gerekir çünkü geçmişte her birimiz muhteşem lusid rüyacılardık. Her çocuk bir lusid rüyacıdır, yetişkinlerin görevi ise yalnızca bu beceriyi tekrar öğrenmektir.

Çocuklar lusid rüyaları doğal olarak görürler.[9] Neden? Ben bunun yaratıcılığa bağlı olduğunu düşünüyorum. Çocukların doğaları gereği, beyinlerinin sağ lobu baskındır, yani yaratıcı, hayal gücü kuvvetli, sezgisel yanları baskındır fakat büyüdükçe yetişkinliğin daha mantıklı, hesapçı sol lob üstünlüğüne geçerler. Rüyalar neredeyse tamamen bir sağ beyin etkinliğidir. Yani öyle görünüyor ki bir kere beynin yaratıcı sağ yarım küresi ile bağlantıyı zayıflatırsak, rüyalarla olan bağlantıyı ve de doğal lusid olabilme yeteneğimizi zayıflatmış oluruz. Uzun lafın kısası, çocuk olmayı unutunca lusid rüya görmeyi de unuturuz. Aktörler, müzisyenler, ressamlar gibi sanatçı yetişkinler genellikle sağ beyin eğilimini sürdürürler ve bu nedenle sıradan insanlara göre daha fazla lusid rüya görebilirler.

Yani, lusid rüya görmek beynin son derece normal bir eylemidir ve bunu tekrar kazanabiliriz. Buda'nın dediği gibi, "*Önemli olan ne kadar uzun süre unutmuş kaldığınız değil, hatırlamanızın ne kadar sürdüğüdür.*" Kısacası, son lusid rüyanızdan bu yana ne kadar uzun zaman geçmiş olursa olsun üzülmeyin, yalnızca bunu tekrar yapabilmeyi hatırlamaya yoğunlaşın. Gerçek şudur ki eğer rüya görüyorsanız lusid rüya da görürsünüz, yalnızca biraz pratik yapmak gerekir.

Bu kitap boyunca pek çok değişik uyku laboratuvarından alıntılar yaptım fakat en iyi *uyku laboratuvarı* bizim rüya gören zihnimizdir ki biz her gece oraya girebiliriz.

---

[9] J. Allan Hobson, Rüya Görmek, Oxford Universitesi Yayınları, 2005,s.126.

Ergenlik yıllarımda lusid rüya deneyimlerinin para harcamadan yapılabiliyor olması en hoşuma giden yanıydı. Alınması gereken bir malzeme yok, kabul töreni yok, bir kulübe katılmaya gerek yok. Gereken tek şey uyku ve kararlılıktı.

Diğer zihin eğitim araçlarıyla kıyaslandığında, rüyaların en güzel yönü, günün hangi saatinde olursa olsun alıştırma yapma şansınızın olmasıdır. İster gece vardiyasında çalışıp öğleden sonra uyuyan bir işçi olun ister öğlene kadar uyuyan bir öğrenci olun ister bütün gün pinekleyen bir emekli olun, lusid rüyalar için daima vakit vardır.

Bütün beceriler için geçerli olduğu gibi, bazıları lüsid rüya deneyimlemeyi diğerlerinden daha kolay bulabilir. Kadınlar daha çok lusid rüya gördüğünü belirttiği ve rüyalarını erkeklerden daha iyi anımsadıkları için, çift X kromozomlu olmanın bu konuda yararlı olduğu söylenebilir ama aslında lusid rüyalar herkese açıktır. Ergenler ve 30 yaş altı kişilerin uyku dönemleri daha uzun olduğu için pratik yapma şansları daha fazladır fakat bunun için kuvvetli bir motivasyonunuz yoksa rüya görmeye ne kadar fazla zamanınız olursa olsun bunun yararı yoktur. Ben 7'den 70'e herkese başarıyı belirleyen şartın yaş değil motivasyon olduğunu öğretmişimdir.

Budist merkezlerinde katıldığım pek çok lusid rüya çalışmasında ve inziva süreçlerinde, haftalık bazda pratisyen meditasyoncuların lusid rüya oranının (Bunların bazıları da kendiliğinden olanlardı) meditasyon yapmayanlardan çok daha yüksek olduğunu gördüm. Bunun nedeni gün içindeki zihinsel uyanıklığın, doğrudan rüya sırasındaki zihinsel uyanıklığa dönüşmesidir. Zaten özgün lusid rüya başlatma tekniklerinden biri (Kısım II'de daha ayrıntılı göreceğiz) farkındalık meditasyonudur.

Eğer meditasyon size biraz durağan gelirse, bu çalışmaları dans pistlerinde yapabilirsiniz. Ben lusid rüya öğretmeye başlamadan önce, yıllarca profesyonel break dans yaptım ve dansçı arkadaşlarımın çoğunun lusid rüyaları kolay bulduğunu fark ettim. Acaba başlarının üzerinde dönmek mi bunu sağlıyordu?

Belki. Rüya araştırmacısı Jayne Gackenbach'ın dediğine göre, iç kulakta bulunan vestibüler denge sistemi ile rüyalar sırasındaki göz hareketleri arasındaki bağlantıdan dolayı, fiziksel vücut dengesi düzgün olanlar (örneğin breakdansçılar) lusid rüya deneyimlemede daha etkin oluyorlar.[10] Gackenbach'ın vardığı bir diğer sonuç, benim gözdelerim arasında: *Görünüşe göre lusid rüyacılar sıklıkla her iki cinsin de mizacına sahip olanlar ve şaman davulu çalmayı denemek gibi iç riskler almaya istekli olanlardır.*[11]

Yani, eğer sanatsal, bilinçli, break dans yapan dişi şaman davulcusu bir ergenseniz, lusid rüyaları, biz geri kalanlardan biraz daha kolay bulabilirsiniz. Ama bunların hiçbiri değilseniz de üzülmeyin, hepimiz lusid rüyaları öğrenebiliriz. Kısım II'de ben bunun nasıl olduğunu size göstereceğim.

UYKU VE RÜYA FARKINDALIĞI NEDİR?

Uyku ve rüya farkındalığı, Budist meditasyon öğretmeni Rob Nairn ile birlikte yarattığımız lusid rüyalar ve bilinçli uyku konularına bütünsel bir yaklaşım getirir. Bu yeni yaklaşım ruhsal ve psikolojik gelişim için daha çok uykuya dalmanın, rüya görmenin ve uyanmanın bütün fonksiyonları için nasıl kullanılacağı ile ilgilidir.

Uyku ve rüya farkındalığı üç ana uygulamadan oluşur: Bilinç meditasyonu, Batı ve Budist gelenekleriyle lusid rüya eğitimi ve *hipnogojik ve hipnopompik* bilinçlilik olarak adlandırılan uyuma teknikleri. Bu yeni ve acayip terimlerden korkmayın, ileride hepsi açıklığa kavuşturulacak. Amacımız Batı ve Doğu tekniklerini bağdaştırarak genelde yüzeysel kapsamı olan Batı lusid rüya teknikleri ile genelde ulaşılmaz olan Tibet rüya ve yoga uygulamaları arasındaki açıklık için bir köprü oluştur-

---

[10] Francisco J. Varela ve HH Dalai Lama, Uyku, Rüya ve Ölüm, Wisdom Yayınları, 1997, s.105

[11] Age., s.106

maktır. Uyku ve rüya farkındalığı, lusid rüyalardan daha da derinlere inmek isteyenler içindir.

Aslında uyku ve rüya farkındalığı, bilinçli farkındalığı uyku döngümüzün her aşamasına getirerek hayatımızın 6 yılını kapsayan rüyalarımızdan yararlanmaktansa, hayatımızın 30 yılını kapsayan uyku dönemimizin tümünden yararlanmaktır. Çalışmalarımızda, yalnızca lusid rüya durumunu değil de uykunun bütün aşamalarını kapsayarak, rüyalar âleminden uyanık yaşamımıza da uzanan yararlar sağlayacak, daha bütünsel ve geniş kapsamlı bir sistem sunmak istiyoruz.

Lusid rüyalara çok benzer şekilde uyku ve rüya farkındalığı da bir paradoks gibi gelebilir, çünkü uyku ve rüyanın bilinçsiz bir süreç olduğu fikrine çok alışmışızdır. Bununla birlikte uyku ve rüyanın pek çok evresinde bilinçli olmak mümkündür. Bu bilinçlilik paradoksal olarak daha tazeleyici ve yararlı bir uykuya olanak sağlayacaktır.

Nihai amaç bilinçsel farkındalığın uyku döngümüze zarifçe sızmasını sağlamaktır. Bu bizim uyanıklık halimize de etki edecek bir yeniden koşullama sürecine dönüşecek, yaşama daha bilinçli olarak *uyanmamızı* ve rüya görürken de yaşamamızı sağlayacaktır; lusid olarak.

Bölüm 2

BİLİMLE SPİRİTÜELLİĞİN BULUŞTUĞU YER

"Bilim ile maneviyat bir araya geldiği zaman dünya tarihi, özgürlüğün bilincinin gelişmesinden başka bir şey değildir."
Hegel

1975 yılının yağmurlu bir bahar günü Hull Üniversitesi'nde saat sabahın 8'ini henüz geçmişti. Psikolog Keith Hearne, 37 yaşındaki uyuyan deneği Alan Worsley'in göz hareketlerini, kas titreşimlerini ve EEG beyin faaliyetlerini kaydeden aletin üzerine eğilmişti. Worsley'in o an haberi yoktu ama tarihe geçmek üzereydi.

Hearne, lusid rüyaların bilimsel doğrulamasını yapmaya karar verdiği zaman bu kavram bilim insanları arasında hala *paradoksik olanaksızlık* olarak alaya alınıyordu. Konu üzerindeki birinci elden binlerce raporlara ve Budist öğretiye rağmen uyku ve rüya araştırmacılarının çoğu, bilinçli farkındalık konusunu Yeniçağın tuhaf bir hayali olarak kabul ediyordu.

Hearne'ün bilim çevresi, lusid rüyaları bilimsel olarak doğrulamanın tek yolunun iki şeyi aynı anda kanıtlayan verilerin toplanması olduğunu anlamıştı: Birincisi, rüyacının kısmen uyanık değil tamamen uykuda olduğu; ikincisi rüyacının rüyalar âleminden dış dünyaya bilinçli olarak sinyaller gönderdiği. Fakat uyanmadan böyle sinyaller nasıl gönderilecekti? Uyku sırasında vücut, solunum sistemi ve gözler dışında felç durumundadır. Hearne'ün bu önemli sinyallerin gözler yoluyla gönderileceği konusunda bir önsezisi vardı.

Worsley uykuya dalmadan önce kendisine; REM uykusunun gelişigüzel göz hareketlerinden çok farklı olarak yumuşak ve yatay göz hareketleri yaparak lüsid olmaya çalışması tem-

bihlenmişti. Bu sinyaller laboratuvardaki göz hareketleri kaydedicisi tarafından toplanacak, EEG aleti de beyin faaliyetlerini izleyecekti.

Gece boyunca hareketler azalmıştı fakat Worsley'in uyku döngüsünün son saatinde REM dönemleri sıklaşmaya başlamıştı. Gözlemlemeye değer bir olay olmaya başladığında Hearne, yarın saattir Worsley'in rüya görmesini seyrediyordu.

Hearne "Rüya Makinesi" adlı kitabında bunu *"Çizelgedeki düzensiz göz hareketi kayıtlarının yerini, aniden düzenli ve büyük bir zigzag serisi aldı"* diye anlatıyordu. *"Derhal alarm durumuna geçtim ve rüyadan dış dünyaya gönderilen ilk istemli sinyalleri gözlemekte olduğumu anlayarak çok heyecanlandım."*[12] Bu olanaksız gibi görünen durum sonunda kanıtlanmış oldu.

Hearne'ün Birleşik Krallık'ta lusid rüyaların bilimsel doğrulamasının öncülüğünü yaptığı zamanlarda ABD'de Kaliforniya Stanford Üniversitesi'nde genç ve parlak bir lusid rüyacı psikofizyoloji dalındaki doktora çalışmasına başlıyordu. Bu rüyacı, adı bütün dünyada lusid rüyalarla özdeşleşecek olan Stephen LaBerge idi. Stanford'da çalışırken LaBerge, tarihte ilk defa lusid rüyaların varlığını kanıtlamaya girişti ya da kendisi öyle sanıyordu.

Hearne'ün sonuçlarını nasıl duymamış olabilirdi? Hearne 1977'de *Bilim ve Maneviyat Nerede Buluşur* konferansında bir bildiri, bir yıl sonra da doktora tezini yayımlamış olsa da bilimsel kurumlar onun sonuçlarını kabul etmeye karşı direniyordu.[13] Sonuç olarak da onun bu kanıtı, Atlantik kıyıları boyunca hiçbir zaman yaygınlaşmadı, meslektaşları tarafından değerlendirilmedi ve yayımlanmadı. Hal böyle olunca LaBerge de benzer yöntemlerle benzer sonuçlar elde ettiğinde, doğal olarak bu alanda yeni bir çığır açtığına inandı. Bu durum, bütün etkili yayınlar onun araştırmalarını yayımlamayı reddetse de onun bu

[12] Keith Hearne, Rüya Makinesi,The Aquarian Yayınları, 1990, s.12

[13] Paul and Charla Devereux, Lusid Rüyalar, Daily Grail Yayınları, 2011,s.76

haberleri yayma kararlılığını kamçıladı. Sonunda 1981'de daha az tanınan bir bilimsel dergi olan Perceptual and Motor Skills, (Algısal ve Motor Becerileri) onun bulgularını yayımladı.[14] Bu yayınla birlikte, Uykunun Psikofizyolojik Araştırması Derneği'nin yıllık konferansında birincil zamanda verilen bir ders, LaBerge'i Batı'da lusid rüyanın öncüsü yapacak destansı bir kariyerin başlangıcı oldu.

LaBerge'in konuya olan istekliliği ve lusid rüyalar görme ve bunları başkalarına öğretme konusundaki dikkate değer yeteneği, Hearne'ün mükemmel araştırmasının büyük bir bölümünün, yalnızca tarih kitaplarının dipnotlarına indirgenmesine neden oldu. Bununla beraber, eğer LaBerge'in genel ve bilimsel çevrelerde son otuz yıl içindeki yorulmak bilmeyen çalışması olmasaydı, lusid rüya kitapları, kitaplıkların arka raflarında duracaktı. Hem Hearne hem de LaBerge'e şapka çıkarsak iyi olur.

HAYAL GÜCÜNÜN ÖTESİNDE

Lusid rüyalar ile ilgili bilimsel araştırmalarda, o günlerdeki bu ilk deneyimlerden bu yana ilginç ve harika keşifler yapıldı. Şimdi bunlardan birine ve onun çıkarımlarına bakalım:

EEG makineleri, göz hareketleri ve kas esnekliği monitörleri kullanılarak lusid rüya sürecinde şarkı söylemek* ve kafadan aritmetik işlemler yapmak gibi aktiviteler içeren deneyler yapılmış, lusid rüya eylemlerinin, uyanıkken yapılan eylemlerle tıpatıp aynı nörolojik tepkileri ortaya çıkardığı keşfedilmiştir.

Araştırmalar ilerledikçe bütün bir lusid rüya kapsamında, nefesi tutma, saat tahmini (Lusid rüya ve uyanma zamanı his-

---

[14] LaBerge, S., Nagel, L., Dement, W & Zarcone, V (1981a). *REM uykusu sırasında irade li iletişim ile lusid rüyalar doğrulandI.* Perceptual and Motor Skills, 52, 727-732.

* Lusid rüyalarda LaBerge'in araştırma ekibinde ilk söylenen şarkının *Hayat Rüya dan Başka Bir Şey Değildir – Life is but a Dream* olması da ayrıca ilginçtir.

leri kabaca aynıydı.) ve hatta cinsel işlevler gibi aynı değişkenlerin de var olduğu keşfedilmiştir.

Çıkarımlar müthiştir; sinir sistemimizde uyanıklık ile lusid rüya durumlarında bir farklılık görülmemektedir. Başka bir deyişle, beynimiz için lusid rüya ile uyanıklık arasında görülebilir herhangi bir fark yoktur. Bir şey yapmayı lusid rüya olarak görmek, onu yaptığını hayal etmek değil, onu sahiden yapmak gibidir.

Bu bulgunun potansiyel yararları derindir. Uyanıklık durumunda mutlu senaryolar hayal edersek, sinirsel olarak ölçülebilen mutluluğumuzda ancak küçük bir artış sağlayabiliriz. Fakat eğer lusid rüya durumunda bize eğlence ve mutluluk getiren bir aktivitede yer alırsak (Bu; uçmak, yunuslarla yüzmek veya Beatles'da basgitar çalmak olabilir.), beynin mutlulukla ilgili bölümündeki sinapslar aynen biz bunları uyanıkken yaşıyormuşuz gibi coşar ve mutluluk kimyasalları salgılar. Psikofizik sistemimiz için bir lusid rüya, canlandırma değil gerçektir.

Bu keşif psikolojik iyileşme ve gelişme için büyük bir alan açmaktadır. Örneğin lusid rüyalarda sinirsel yollar nöroplastisite işleviyle aynı biz uyanıkken olduğu gibi oluşturulabilir ya da kuvvetlendirilebilir.* Yani rüyalarında iradeli olarak yararlı aktivitelerle uğraşan lusid rüyacılar, yararlı sinir yolları açmakta ve kuvvetlendirmekte, böylece bunu uyanıklık durumunda da devam edecek bir alışkanlık haline getirmektedirler. Bu da lusid rüyalar sırasında öğrenebileceğimiz anlamına gelmektedir.

Yıllar önce lusid rüyaların yararlarından öğrenilen bir gelenek vardır...

---

* Nöroplastisite, beynin sürekli süregelen değişim kapasitesinin bir parçası olarak kendini tekrar tekrar yeniden yapılandırma kapasitesini tanımlar. Yaşlı köpeklerin yeni numaralar öğrenmesi örneğinde de olduğu gibi, yeni bir beceri edinmek için hiçbir zaman geç değildir.

BUDA: UYANAN ADAM

Yaklaşık 2500 yıl önce, İsa'dan beş asır önce Himalayaların eteklerinde genç bir Sakyan prensi, ilk zengin genç münzevi oldu. Adı "Siddartha Gautama" idi. 29 yaşında, dünyanın sıkıntılarından uzakta, lüks içinde saraylara layık bir yaşam sürerken yaşam tarzını ve özünü radikal bir şekilde değiştirmeye karar verdi. Uyanmak istedi.

Siddartha'nın ilk uyanışı kendi üst sınıf balonundan çıkıp yoksulların yaşlılık, hastalık ve ölüm acılarıyla nasıl yaşadıklarını gözlemlemeye başladığında gerçekleşti. Kapalı krallığından çıktığı bir gezide kendisine saygı duyulan bir gezgin gördü ve bu manzara onun üzerinde silinmez bir iz bıraktı.

Günümüzde Afrika'da hayır işleri yapıp orada kazandıkları deneyimleriyle değişerek ülkelerine geri dönen ünlüler gibi Siddartha da sarayının topraklarına geri döndüğünde, gördüklerinden çok etkilenmişti. O, hayır için para toplamak amacıyla bir rock konseri düzenlemek gibi etkinlikler yapmak yerine; problemin kökleri üzerine odaklanmaya karar verdi. Bu, insanın yaradılışında bulunan sıkıntılar ve bunların üstesinden nasıl gelineceğiydi.

Yardımcısından başka kimseye bir şey söylemeden bir gece, uçarı yaşamını geride bırakıp bir keşiş gibi yaşamak üzere sessizce saraydan dışarı kaçtı. Yıllarca Hindistan'da dolaştı ve zamanının en büyük meditasyon ustalarından pek çok şey öğrendi. Ruhsal öğretilerin zihninde yarattığı farkındalıktan tatmin olmayarak vücudu aşağılamak yoluyla zihnini terbiye etmek için radikal çilekeşlik üzerinde yoğunlaştı. Bu yaklaşımın bazı yararları olduysa da neredeyse ölüyordu. Sonunda prens olarak yetişmenin hazcılığını ve neredeyse yaşamını sona erdirecek olan aşırı çileciği göz önünde bulundurarak, bu iki aşırı uç arasında bir *orta yol* bulmaya karar verdi.

35 yaşındayken yoldaşı olan çilecileri bıraktı ve şimdiki adı Bodh Gaya olan yere giderek tam bir ruhsal uyanışa eriş-

meden kalkmamaya ant içip bir ağacın altına oturdu. Tam 49 gün süren aralıksız bir meditasyondan sonra *uyanmış biri* olarak ayağa kalktı. Buda sonunda gaflet uykusundan tam olarak "*uyanmış*"tı ve kısa bir süre sonra diğerlerine de nasıl uyanacaklarını öğretmeye başlayacaktı.

Budist bilim adamı Stephen Bachelor şöyle diyor: "*Buda'ya o ağacın altında olanlar, hepimizin her sabah, saatin alarmı çalıp da uyanırken yaşadıklarımızla kıyaslanabilir ya da buna benzer.*"[15] Her sabah uyandığımız anda, lusid bir sezgi kazanırız, gerçek olarak gördüğümüz şeyler aslında bir rüya, karışık bir yanılsamadır. Buda'ya da olan budur. Tek fark biz rüyalardan gerçeğe uyanırken o, gerçekten nihai gerçeğe uyanmıştır.

BUDİZM: UYANMA ÖĞRETİLERİ

Budizm'i öğrenmeye 19 yaşında başladım. O zamandan bu yana bazı önde gelen meditasyon ustalarından ve en saygın gurulardan dersler aldım. Tüm bunlara rağmen hangi bilgilerimi gösterebilirim? Çok az. Hangi aydınlanmış niteliklerim var? Hiç. O zaman on yıldan fazla süren bir zihin keşfinden sonra ne gösterebilirim? Olduğumdan çok daha fazla dost bir kişiyim.

Budizm'in tek konusu dostluktur. Kendinize ve başkalarına karşı kayıtsız şartsız dostluk; acıya ve mutluluğa karşı, zevk ve kedere karşı kayıtsız şartsız dostluk. Bana göre bu *her şeye karşı kayıtsız şartsız dostluk* kavramı Buda'nın öğretilerinin özüdür.

Buda'nın mesajını şu şekilde özetleyebiliriz: *Zarar verme, nazik ol ve aklını terbiye et.* Bir Budizm pratisyeni, bilgeliğin ve sevecenliğin olabildiğince çok şeklinde bulunmalı; aynı zamanda kendine ve başkalarına zarar vermekten kaçınmalıdır.

Budizm sizi daha fazla popüler veya çekici hale getirmez. Tek yapabileceği *kafanızdaki karışıklıkları gidermenize yardım etmektir. Budizm kendinizi anlamanıza yardımcı olur.*[16]

---

[15] Stephen Batchelor Bu Tek ve Eşsiz Yaşam İçin Budizm, Tricycle online uygulamasındaki ilk konuşması, 26 Haziran 2010.

[16] Trinlay Tulku Rinpoche, *Doğu Batıdır*, Tricycle dergisi online, Yaz 2005,s.5

Bu kendini anlama pratiği bütün öğretiler boyunca, şefkat ve bilgelik gibi tekrar eden bir temadır. Bilgelik içermeyen şefkat, kör edici bir duygusallıktır ve genellikle iyilikten çok zarar doğurur fakat sezgili bir bilgelikle birleştiği zaman gerçekten işe yarar bir şekilde uygulanabilir. Bilgelik, sezgilerin, aslında işlerin gerçekte nasıl olduğunu gösterecek şekilde geliştirilmesidir ve Buda, bunun meditasyon yoluyla en iyi şekilde yapılabileceğini öğretir.

Meditasyon dingin bir zihin idman şeklidir ve farkındalıkla sezgiselliğe olanak sağlar. Meditasyon, bizi iç dünyamızda olup bitenle doğrudan temasa geçirir ve böylece kendimizi daha iyi anlarız. Kendimizi daha iyi anladıkça da başkalarına yardım etmek için daha donanımlı hale geliriz.

Buda, yeni bir din kurmayı veya insanları belli bir düşünceye sokmayı amaçlamadı. O, yalnızca bütün varlıklara karşı bir ahlak, şefkat ve nezaket sistemi öğretti ki bunun amacı insanların kendi aydınlatılmış doğalarına uyanmalarına yardım etmekti. *"Benim söylediklerime kör gibi inanmayın. Kendiniz için neyin doğru olduğunu ve neyin gerçek olduğunu kendiniz bulun."* der Buda. Onun niyeti, eğitim araçları olan ve bencil aklı terbiye eden meditasyon teknikleriyle eğlenceli bir şekilde, bilge ve şefkatli bir hayat yaşamak için kolay yollar göstermekti. Bu araçlar günümüzde de uygulanabilir durumdadır ve Buda'nın öğretileri ne kadar doğru kullanılırsa, modern bilim de aklın doğasını o kadar keşfedebilmektedir. *Eninde sonunda Budist olurlar* çünkü Budizm tüm dünyaya yayılmış bir din ve yaşam tarzıdır.

Budizm'in üç ana öğretisi vardır: Theravada (yaşlıların öğretileri), Mahayana (büyük araç) ve Vajrayana (elmas araç). Biz birincil olarak Tibet'te olgunlaşan ve akılda iki amaçla gelişen Vajrayana'ya odaklanacağız. Bu amaçlar yaşam boyu aydınlanma ve 24 saat ruhsal eğitimden oluşur.

DÜNYANIN TAVANINDA RÜYA GÖRMEK

Rüyalar, Buda'nın annesi Maya'nın *kavram rüyasından* beri Budizm'de merkezi bir rol oynar. Aslında *bilinçli rüya* kavramı, bizzat Buda tarafından öne sürülmüştür. Rahip ve rahibeler için özgün kural kitabı olan Pali Vinaya'da Buda izleyenlerine, *kötü bir rüya görmemek* veya *kötü uyanmamak* için bilinçli bir şekilde uykuya dalmalarını öğütler.[17] Öyle görünüyor ki bilinçli uyku, şifalı potansiyelin kaynağına kadar gidiyor.

Bununla beraber, ilk bütüncül lusid rüya çalışması, Vajrayana Budizminin Tibet yolunu bulmasından 1000 yıl sonra yapılmıştır. Burada mistisizmin oraya özgü olan ve tarihi Şamanizm'in rüya yöntemlerine kadar uzanan Bon denen şekliyle karşılaşmıştır.

Bu nedenle Tibet Budizmi, bu yöresel Şamanik din ile Vajrayana Budist tekniklerinin birleşmesinden oluşmuştur. Bu iki gelenek de rüya yöntemleriyle uğraşır, bu nedenle de Tibet Budizminde rüyaların bu kadar önemli rol oynamasına şaşılmamalıdır.

Tibet folkloru ve Budist azizlerin yaşam öyküleri rüyalara yapılan referanslarla doludur. Tibet Budizmi'nde rüyalar, ustaların reenkarnasyonlarını bulmakta, gelecekte olacakları tahmin etmekte kullanıldığı ve ruhsal öğretilerin edinildiği araçlar oldukları için kaçınılmaz olarak önemlidir. Bu önemin kavranması, rüya yogası denen sistematik bir uygulama yolunun doğmasını sağlamıştır.

TİBET RÜYA YOGASI

Rüya yogasının, lusid rüyaların Tibet Budist şekli olduğunu söylemek kolay olacaktı ama bu hem tembelliğe kaçmak olur hem de hatalıdır. Rüya yogası, ruhsal gelişimi ve zihin eğitimini amaçlayan dönüşümsel lusid rüyaların, bilinçli uykunun

---

[17] The Pali Vinaya, Oldenberg, I.295, Serenity Young, Dreaming in the Lotus,' dan alıntı yapılmıştır. Wisdom Yayınları, 1999, s.44

ve Batı'da bizim beden dışı deneyim dediğimiz olayların toplamıdır. Lusid rüyalar rüya yogasının temelini oluşturabilir fakat gelişmiş tantrik enerji çalışmasının, Tibet ikonografisinin görüntülemelerinin ve psiko-ruhsal prototiplerin entegrasyonu ya da diğer adıyla *yidam* kullanılmasıyla rüya yogası bizim Batı lusid rüyalarının çok ötesine geçer.

Eğer Sanskritçe bir sözcük olan yogayı *birlik* olarak çevirirsek, rüya yogasının neyle ilgili olduğu konusunda bir ipucu elde ederiz: Rüya yogası rüya durumundaki bilincin birliğinden bahseder. Ruhsal uyanış yolunda uykudan yararlanmak için ileri lusid rüya yöntemleri zihin yogasında kullanılır.

Budizm'de bilgisizlik* ve hayal en yararsız iki zihin durumu olarak görülür. Bunları dönüştürmek için binlerce yöntem geliştirilmiştir. Bunlardan biri rüya yogasıdır. Bir rüyada tam anlamıyla lusid olduğumuzda, gerçek olduğunu sandığımız şeyin öyle olmadığını anladığımız zaman bilgisizliğe meydan okumuş oluruz. Aynı zamanda, bütün rüya sahnesinin zihinsel yansıtmadan oluştuğunu anladığımızda hayaller yıkılmış olur.

Bilgisizlik ve hayal çözündüğü zaman onların yerini, oldukça yararlı iki beyin durumu alır: Sezgi ve bilgelik. Sezgi, rüya gördüğümüzü apaçık fark ettiğimizde, bilgelik de bu deneyimi zihnimizin yarattığını anladığımızda ortaya çıkar. Rüya yogası yoluyla tamamen uyumuş gibi görünürken bilgisizlik ve hayali, sezgi ve bilgeliğe dönüştürebiliriz.

Öyleyse lusid olmayan rüya bilgisizlik rüyasıdır çünkü biz onu gerçek zannederiz ve rüya olduğunu bilmeyiz.

Bazı öğretilerde rüya yogası, üç yıllık inziva dönemlerinde ve yalnızca Naropa'nın** tanınmış Altı Yogasının bir parçası olarak öğretilir. Bununla birlikte bu günlerde bu sır perdesi kısmen aralanmıştır. Rüya yogası, uygulayıcıların meditasyonla

---

* Budizm'de bilgisizlik aptallık değil, *gerçekte ne olduğunu bilmemek* anlamına gelir.

** Naropa, Tibet Budizm'inin Karma Kagyu okulunu kuran 10. yüzyıl Mahasiddha'sıdır. Naropa'nın altı Yogası, uygulayana bir yaşam boyu tam bir ruhsal kavrayış sağlamak için tasarlanan bir dizi ileri tantrik eğitimden oluşur.

elde ettikleri farkındalıklarını, uyku ve rüyalarına; bunu izleyerek de ölüm ve cansızlığa yayılan bir uygulama haline getirmelerine olanak sağlamaktadır. Tibet Budizmi'nde, kitap boyunca keşfedeceğimiz gibi, rüyalar ve ölüm birbirleriyle sıkı sıkıya bağlantılıdır.

Dalay Lama *"Rüya yogası Budist olmayanlar tarafından da benzer şekilde uygulanabilir."*[18] demiştir ve bu şekilde lusid rüyacı uyurken de rüya yogasıyla ruhsal çalışmalar yapabilir. Yani, Budist olmadığınız için kendinizi bu ezoterik gibi görünen uygulamadan dışlanmış hissetmeyin. Bazı ileri rüya yogası tekniklerinin yalnızca nitelikli bir öğretmen yönetiminde uygulanması gerekse de, kendi kendinize yapabileceğiniz pek çok teknik vardır. Bunların bir bölümünü Kısım II'de inceleyeceğiz. Nihayetinde, uyku yogasının en önemli yönü motivasyondur ve bu motivasyon, ruhsal gelişim yolunda lusid rüyaların yakıtıdır.

BARDO: ARADAKİ YER

Bardo *aradaki yer* anlamına gelir ve varlığın her geçişken durumunu açıklamak için kullanılır. Nasıl rüya uykuya dalmak ile uyanmak arasındaki bardoysa, yaşam da doğum ile ölüm arasındaki bardodur. Benim burada üzerinde durmak istediğim konu, ölüm sonrası bardo yani ölüm ile tekrar doğum arasındaki ara durumları açıklayan olgudur.

Budist gelenekte uyku, ölüm için bir metafor değil, Batı'da olduğu gibi ölüm için ana eğitim zeminidir. Neden? Çünkü ölümden sonraki bardo durumu doğası gereği rüyaya benzer. Eğer rüyaların özü üzerine ustalık kazanırsak aynı zamanda ölümün özü üzerine de ustalık kazanacağımıza inanılır. Eğer uykuya bilinçli olarak dalar ve rüyalarımızın rüya olduğunu bilirsek, bilinçli olarak ölebilir ve ölüm sonrası bardo durumunu da tanıyabiliriz. Eğer uygulayıcılar, ölüm ve ölüm sonrası bardo durumla-

[18] Francisco J. Varela ve HH Dalai Lama, Uyku, Rüya ve Ölüm,, Wisdom Yayınları, 1997, s.45

rında tam lusid olabilirlerse, kendi özlerinin doğasını tanıyabilir ve tam ruhsal uyanışa erişme potansiyeline sahip olabilirler.

Lusid rüya ve rüya yogası uygulamalarının amacı, uygulayıcıları yalnızca ölüm sonrası bardoyu tanımak üzere eğitmek değil, uyanıklık durumunda da nasıl lusid olunacağı konusunda eğitmektir. Yaşam denen bu paylaşılan rüya içinde lusid uyanış ise tam olarak Siddartha Gautama'yı Buda'ya dönüştüren şeydir. Bu hepimiz için mümkün olan bir uyanıştır.

Bölüm 3

NEDEN RÜYA GÖRÜRÜZ?

"Rüyalar karakterimizin mihenk taşlarıdır."
Henry David Thoreau

Neden rüya görürüz? O zaman biri de neden yaşıyoruz diye sorabilir. Hiç kimse kesin olarak bilemez fakat bu sormaya değer bir sorudur ve konu ile ilgili ilginç perspektifler sunan üç düşünce ekolü vardır: Sinir bilimi, analitik psikoloji ve Tibet Budizmi.

SİNİR BİLİM PERSPEKTİFİ

Rüya sırasında zihin, rüyacı o sırada neredeyse oraya, dinamik, üç boyutlu ve tam işlevsel dünyalar yansıtır. Bu oldukça aktif bir nörolojik işlemdir ki günlük normal uyanıklık durumundan çok daha fazla beyin faaliyeti ve beyinsel kan akışı gerektirir. Rüya sırasında beyin dinlenmez, rüyamızdaki gerçeklerin karmaşık yansıtmasını sürdürmek için çalışmaya devam eder. Bu yansıtmalar genelde o kadar gerçekçidir ki bunları her gördüğümüzde gerçek kabul ederiz. Çoğumuz ancak uyanınca aptallığımızın farkına varır ve uyanıklık gerçekliği ile rüyadaki gerçekliği ayırt edebiliriz.

Bazı modern beyin bilimcilerine göre, rüyaların çoklu duyumsal deneyimi, beyinde, uykunun belirli evrelerine girdikçe oluşan kimyasal değişiklikler nedeniyle meydana gelir. Sinir bilim herkesin rüya gördüğünü kabul etse de,* bunun kaynağı olarak bilinçaltını kabul etmez.

---

* Bir darbe ya da kafa yaralanması sonucunda çok modlu duyu sistemi zarar gö nüler dışında herkes sonradan hatırlamasa da rüya görür.

Rüyalara tamamen kimyasal bir olay gözüyle bakar. Sinirsel olarak beyin REM uykusuna geçtiği zaman, beyinde önemli kimyasal değişiklikler olur. Bu değişiklikler sırasında hafıza işlevlerini ve yansıtıcı düşünceyi ayarlayan hücreler devre dışı kalır. Bu da rüya gören beynin düşüncelerini toparlamasının, analitik problem çözebilmesinin ve etkinliklerini hatırlamasının olanaksız hale gelmesi anlamına gelir.

Bu kimyasal değişiklikler olurken beyin de içsel halisünasyonel gerçeklikler yaratmaya başlar. Veri işlemcilerimizin rotası da mantıklı düşünce işlemeden, çağrışımsal düşünce işlemeye kayar. Bu nedenle rüyalar, o kadar mantıksız ve tuhaf görünür. Korku ve heyecanları yöneten limbik sistemin etkinliği artarak rüyalarda yoğun bir heyecan duymamıza neden olur.*

Sinir bilimcilerin çoğu için, evrim prizmasından baktığımız zaman rüyaların asıl amacı; *biçimsel öğrenimin gelişimini ve birleştirilmesini kolaylaştırmaktır.*[19] Ayrıca zihnimizin belirli, aktif ve heyecanlı rüya senaryolarını, bize tekrar göstermek ve onlardan ders almamıza olanak sağlamaktır. Böylece rüyalar aldığımız derslerle yaşamımızı sürdürmek konusunda zihnimizi günceller. Rüya görerek günün olaylarını sindirebilir ve yeni anılar üzerinde çalışabilir böylece de en yeni faydalı duyumsal verilerle zihnimizin güncellenmesine yardımcı oluruz.

Rüyalarımızın yaşamımızı sürdürmemize yardımcı olmasının en bilinen yolu, rüyada sürekli hareket etmeyi isteme duygusudur. İster bir yere yolculuk yapmak ister bir şey aramak ister birinden kaçmak olsun, çoğumuzun rüyasında hareket egemendir. İnanmıyor musunuz? O zaman tamamen hareketsiz oturduğunuz bir rüyanızı hatırlayın bakalım... Teoriye göre rüyamızda, cinsel aktivite, kavga ve kaçma gibi bazı hareket sistemlerinde dinamik olarak yer almak, bu eylemleri tazeleyip gözden geçirme-

---

[19] 1. J. Allan Hobson, Rüya Görmek, Oxford Universitesi Yayınları, 2005,sp.52

* İlginçtir ki limbik sistem beynin diğer bölümleriyle aynı hızda olgunlaşmaz, böylece bazıları bazı duygusal düğmelerimize bastığı zaman bir yetişkin gibi değil de dört yaşında bir çocuk gibi tepki verebiliriz.

mizi sağlayarak hayatımızı sürdürmemize yardımcı olur. Seviş-mek ve savaşmak beynimiz için o kadar önemli iki etkinliktir ki bunlardan rüyamızda bile kurtulamayız.

Özet olarak, bazı sinir bilimcilere göre rüyalar beyin kimya-sallarına bağlıdır ve evrim merdivenindeki yerimizi korumamıza yarar. Bu konuda kendi kararınızı vermeden önce gelin biraz da psikologlara kulak verelim.

BANA RÜYALARINI ANLAT

Psikanalizin babası ve "Rüya Yorumları" kitabının yazarı Sigmund Freud, rüya görmenin *arzu giderme* ile bağlantılı olduğunu ve cinselliğin, uyanıklıkta olduğu gibi rüyalarda da en baskın bilinçaltı gücü olduğuna inanıyordu. Fakat en yakın yardımcılarından biri onunla aynı fikirde değildi: Carl Gustav Yung, Freud'un tezinin sığ olduğuna inanıyor ve rüyalardaki cinsel sembolizmin, sıklıkla daha derin, cinsellikle ilgisiz ruhsal anlamları ve psişik işlevleri engelleyen başka bir yüzeyi olduğunu savunuyordu.

Her ikisi de rüyaların bilinçaltından kaynaklandığına inanıyordu: *İnsan aklı bilinç üstü ve bilinçaltı olmak üzere iki parçaya bölünmüştür ve bilinçaltı diğerinden çok daha büyüktür.*[20]

Bilinçaltında, uyanıkken bilincin çok kısıtlı erişebileceği devasa bilgi depoları vardır. Rüyalarımızda ortaya çıkan bilinçaltıdır; yani rüyalarımızı hatırlayarak bilincimizin bilinçaltımızda olanları görmesine olanak sağlarız.* Hattâ Jung'a göre, bazı rüya içerikleri kişi ötesidir, çok eski zamanlara ait insan deneyimleri, kültürlerarası tema ve görüntüler içerebilir. Bu gözlemler onu *kollektif bilinçaltı* denen kavrama götürmüştür

---

[20] Fraser Boa, Rüya'nın Yolu, Windrose, 1988, s. 16

* Lusid duruma geçtiğimiz zaman bilinç, yalnızca bilinçaltındakileri görmekle kalmaz maz (lusid olmayan rüyalarda da olduğu gibi) aynı zamanda onunla gerçek zaman da yüz yüze etkileşime geçer.

ve rüya sembollerinin kişilerin ötesine geçerek insan deneyimlerinin depolarına kadar gidebileceğini savunur.

Günümüzde analitik psikolojinin rüyayla ilgili perspektifleri büyük ölçüde Jung'un teorilerine dayanır. Jung, *"Rüyalar"* adlı kitabında, rüyaların ancak uyanıklık halinde hatırlamaya yetecek kadar bilinci olan *istem dışı psişik faaliyetler* olduğunu savunur. Ayrıca bastırılmış duyguları sansürsüz bir şekilde su yüzüne çıkarabilecekleri ve arzu gerçekleştirilmesinde telafi edici, dengeleyici rol oynadıkları konusunda Freud ile aynı fikirdedir. Onun inancına göre rüyalar bilinç tarafından çok zor açıklanabilir ve temelde mantık dışıdır. Rüyalar, uyanıklık bilincinin mantık ve sansürüne maruz kalmadığı için zihnimiz rüya görerek *ruhun kendi içinde bir denge kurmasına çalışır ve bilinçli davranışların genellikle alıkoyduğu psikolojik bütünlüğü destekler.*[21]

RÜYA YORUMLARI

Jung *yaptığımız her şey gibi rüyaların da bir anlamı olduğuna* inandı.[22] Mantıklı zihnin rüyaları kavraması için rüyaların şifresinin çözülmesi gerektiğini söyleyerek rüyaların yorumlanması için öncülük yaptı.

Çoğumuz rüyalarımızı mantıksal olarak çözmeye çalışır fakat bunu genellikle yanlış yoldan yaparız. Rüya gören zihnin dili temelde mantıksızdır, bu nedenle bu tuhaf dilin mantıklı bir çevirisini yapmaya çalışmak, pek verimli sonuç vermeyecektir. Analitik psikoloji perspektifinden bakıldığında en önemli nokta, *bir rüyaya bakarken rüyalarımızın aslında bizim bilinçsiz hallerimiz olduğunun unutulmamasıdır.*[23] Mantıklı yanımız, bilinçaltının sunduklarını anlamak istiyorsa beklentiden ve doğrusal mantıktan vazgeçmelidir. Eğer eğitimli bir analistin yardımı olmadan, rüyamızı kendi kendimize anlamak istiyorsak *altta yatan enerji-*

---

[21] Rob Nairn, Yaşamak, Rüya Görmek, Ölmek,, Shambhala Yayınları, 2004, s.41
[22] C. G. Jung, Rüyalar, trans. R. F. C. Hull, Princeton Universitesi Yayınları, 1974, s. 3
[23] Nairn, A.g.e.

ye, rüyanın duygularına dalmalıyız ki rüyamız kendini yavaşça anlatabilsin ve mantıklı yanımıza süzülebilsin.[24]

Bir rüyanın atmosferinin tadını çıkarma yöntemine ben *Rüya Farkındalığı* diyorum. Bu durum rüya yorumundan farklı bir şey. Çünkü burada rüyadaki bir anlamı çözmeye çalışmaktansa rüyanın özünün, bizim bilincimizde kendiliğinden açığa çıkmasına izin veriyoruz. Bu yöntemi Bölüm 7'de daha ayrıntılı ele alacağız.

TİBET BUDİSTİ UYKUDA

Tibet Budizmi'nde rüyaların içeriğine, ruhsal eğitim için sağladıkları potansiyele daha da önemlisi zihnin yansımalarının anlaşılması için verdikleri fırsata, zemine verilen kadar önem verilmez. Tibet Budizmi, onları zihnin bilinçaltı unsurlarını işlemek ve bütünleştirmek için bir şans olarak görmektense, uyurken aydınlanma olasılığı üzerine odaklanır.

Budist bilim adamı B. Alan Wallace, Budizm'de bilinçliliğin üç düzeyi arasında -uyanıklık, uyku ve rüya- en kaba düzeyin, sürpriz bir şekilde normal uyanıklık hali olduğuna inanıldığını söyler.[25] Bu durumda rüya ve uyku durumları ruhsal gelişim için günlük hayattan daha fazla potansiyele sahiptir.

Tibet Budizmi rüyaları üç ana sınıfa böler: Sıradan Samsara rüyaları, duruluk rüyaları ve berrak ışık deneyimleri.

Samsara, döngüsel varlığı vurgulamak için kullanılan bir terimdir; doğum, yaşam, ölüm ve yeniden doğuş – dualistik cahilliğin devam ettirdiği gibi. Bu nirvana aydınlanışının antitezidir. Psikolojik olarak *daireler içinde yuvarlanmak* olarak düşünülebilir. Samsara rüyaları, sürekli var olan bir öz inancından kaynaklanan, verimsiz duygusal kalıplar ve tepkisel zihin anlatılarını yansıtır. Bu, yaşamımız ile muhtemelen önceki yaşamlarımızdan gelen alışkanlık ve anılardan oluşur.

---

[24] A.g.e.

[25] B. Alan Wallace, Kendinizi Uyanık Düşlemek, Shambhala, 2012, s. 68

Duruluk rüyaları ise kesinlikle farklıdır; bizim Batı'da lusid rüyalar dediklerimiz bunların içindedir ve çok yararlı kabul edilirler. Tanıklık rüyalarından yüksek düzey süper lusid rüyalara kadar geniş bir yelpazeleri vardır. Ayrıca önemli sezgi rüyaları (Lusid olarak farkında olmamız gerekmeyebilir), kehanet rüyaları ve Carl Jung'un *büyük rüyalar* dediği kişi ötesi rüyalar da bu gruba girebilir.

Berrak ışık deneyimleri önem sırasında bir adım daha öndedir. Bu deneyimler aldatılmış yansımalardan ve özne nesne ikiliğinden farklı olarak, zihnimizin gerçek doğasını keşfettiğimiz deneyimlerdir. Berrak ışık deneyimlerini sözcüklerle açıklamak başlı başına bir uğraşıdır fakat uyku yoluyla ulaşılan, ikili olmayan (İkili olmayandan kasıt sıcak soğuk, aşağı yukarı gibi zıtlıkların olmamasıdır. Aslında burada da bir paradoks vardır çünkü ikili olmayan deyince bir de ikili olan var demektir) farkındalık deneyimleri gibi olmadıklarını güvenle söyleyebiliriz.

Tibet Budistlerinin rüya perspektifini anlamak için uyanıklık demekle ne kastettiklerini bilmenin yararı olacaktır. Uyanıklık deneyimi, bizim onun her zaman olduğunu varsaydığımız gibi somut bir gerçeklik değildir, daha çok rüyaya benzer bir yanılsama, bütün olayların sürekli olmayan, bağımsız ve rastlantısal doğasına dayalı nesnel bir yansımadır. Bu, *her şey bir rüyadır*, demek kadar basit değildir. Dahası sanki uyanıklık gerçekliğinin doğası, bizim onu kabul ettiğimiz kadar *gerçek* değil; rüyanın benzeri olarak görülür. Tabii ki göreceli, günlük düzeyde olaylar vardır; faturalar ödenmeli ve evrenin yasaları uygulanmalıdır fakat aydınlatılmış kavrama düzeyinde uyanık yaşam, tam bir farkındalık durumu değil, içinde uykuda gezdiğimiz rüya benzeri bir hayal olarak kabul edilir. Diğer bir deyişle, Tibet Budizmi'nde uyurken gördüğümüz rüya aslında rüya içinde bir rüya veya *birincil yanılsama* olan uyanık yaşamın ikincil yanılsamasıdır.

Dalay Lama Uyku, Rüya ve Ölüm adlı kitabında *"Eğer bana neden rüya görürüz, yararı nedir diye soracak olursanız, Budizm'de*

bunun yanıtı yoktur."[26] der. Buna meditasyon uygulamalarının haricinde yanıtı yoktur diye ek yapabiliriz.

Tibet Budizmi perspektifinden rüyaların yararları, ancak lusid rüyalar gibi meditasyonel uyku çalışmaları yaparak ortaya çıkarılabilir. Rüya gördüğümüzü anladığımız zaman rüya durumu, var olma deneyimimizi zihinsel farkındalığa, müşfik eylemlere ve olumsuz zihinsel eğilimlerin yok edilmesine dönüştürecek potansiyel bir aydınlanmış davranış ve ruhsal gelişim işbirliğine dönüşebilir.

Şimdiye kadar neden rüya gördüğümüz sorusunu üç ayrı perspektiften inceledik. Bunun yanıtları kesin ve kapsamlı olmayabilirse de *"Neden lusid rüya görmek isteriz?"* sorusunun yanıtı çok daha nettir. Yalnızca bunun yararları bile öğrenmek için yeterli ilhamı uyandırır. Hadi bakalım, ilham almaya hazır olun!

[26] Francisco J. Varela ve HH Dalay Lama, Uyku, Rüya ve Ölüm, Wisdom Yayınları, 1997,s.42

Bölüm 4

LUSİD RÜYALARIN YARARLARI VE UYKU İLE RÜYANIN BİLİNÇLİLİĞİ

"Gerçeklik kavramımızı şaşırtmak için lusid rüyalardan daha iyi bir yol yoktur."

Rob Nairn

Çocukken, Pazar sabahları, 1960'lı yıllarda çevrilmiş Batman filmlerinin tekrarlarını seyrederdim; eski kavga sahnelerini ve özelikle de Komiser Gordon ile Batman arasında güvenli konuşma sağlayan bir çift eski moda kırmızı telefon olan Batfon'u. Komiser Gordon ne zaman Batman'ın yardımına gerek duysa onu doğrudan arayabilirdi. Ne meşgul çalardı ne santral ne çağrı bekletme, ne de sesli mesaj; görevli görünen adam ile esrarengiz süper kahraman arasında iki yönlü temiz bir hat.

Lusid rüyalar kendi iç Batfon'umuzun olması gibi bir şeydir. Zihnimizin bilinçli yanı Komiser Gordon (resmen görevli görünen), rüya gören tarafı ise Batman'dir (esrarengiz süper kahraman). Lusid rüyalar yoluyla kendi iç Batfon'umuzu arayabilir ve bilinçaltımızda bulunan bilgelik kaynağı ile iletişime geçebiliriz. Bu iletişim hattı doğrudan, güvenli, her zaman açık ve daima kendimizi daha iyi anlamamız ve takdir etmemiz için yardıma hazır durumdadır. Her lusid rüya görüşümüzde bu iç iletişim cihazı kuvvetlenir ve böylece bizim dışımızdaymış gibi görünse de aslında varlığımızın tam özünde olan bilgelik ile pratik yaparak derin sohbetler yapar hale gelebiliriz.

Lusid rüyalarla psikolojimizin somut gibi görünen kişileştirmeleri ile doğrudan iletişime geçebiliriz. Lusid rüya durumunda psikolojik kavramlarımız genellikle kişileştirilir, en azından canlandırılır. Bu da bizim onlarla fiziksel gibi görünen bir

düzeyde iletişime geçmemizi sağlar. Üst benliğimizle bire bir tartışabilir, içimizdeki çocuğa rastlayabilir hatta en derin korkularımızın kaynağıyla kucaklaşabiliriz.

BİLGİ KÜTÜPHANESİ

Rüya gören zihnimiz bilinçaltında bizim hakkımızda ve çevremizdeki dünya hakkında çok zengin bilgilere sahiptir. Uyanıkken çok nadiren erişilebilen bu bilgi kütüphanesine lusid rüyalarda bilinçli olarak erişilebilir. Lusid rüyada kelimenin tam anlamıyla ruhumuzun çevresinde dolaşır ve benliğimizin değişik yönleriyle etkileşebiliriz.

Arkadaşım olan tanınmış hipnoterapi uzmanı Valerie Austin'e göre: "*Söylediğimiz, duyduğumuz, yaptığımız, kokladığımız ve gördüğümüz her şey bilinçaltımızda saklanır.*[27]* *ve hipnoz da bilinçli, zihnimiz tarafından yönetilmeden doğrudan bilinçaltımızdaki bu verilere ulaşmamızı sağlar.*"[28] Çok benzer bir şey de lusid rüya sırasında olur. Bilinçaltımızdan yalnızca lusid rüyalar ve hipnoz yolu ile bilgi almayız; o, bizimle lusid olsun ya da olmasın, her rüyamızda iletişime geçmek ister. Lusid rüyalar herhangi bir şekilde lusid olmayanlardan daha iyi değildir, yalnızca farklıdır. Rüya gören zihnimizdeki bilgi kütüphanesidir.

Rüyamızda bilinçaltı açık durumdadır ve biz onun bilincinde olsak da olmasak da içeriği bize sunulacaktır. Bu nedenle lusid rüya kadar rüya farkındalığı alıştırması yapmak da yararlıdır. Rüyalarımıza daha fazla önem vererek derindeki benliğimize dostluk eli uzatmış oluruz. Rüyalar kendimizle kurduğumuz en yakın ilişkilerdir ve bilinçaltımız her gece semboller ve görüntülerden oluşan bir öyküyle bize bir pencere açar. *Şifalı Rüyalar* adlı kitabın yazarı Marc Barasch'ın deyişiyle "*Rüyalarımız bizi rahatsız*

---

[27] Valerie Austin, Kendi Kendine Hipnoz, Thorsons, 1994, s.26

[28] Age., s.22

* Çoğu insan *bilinçaltı* ve *bilinçsizi* birbirinin yerine kullanabilir fakat ben rüyalardan söz ederken, Freud ve Jung'un da yaptığı gibi *bilinçaltı* terimini kullanacağım.

eder çünkü onlar, kendimizle ilgili en gizli duygularımızın açığa çıkmasını reddeder. Yaşamda kim olduğumuz, ne olacağımız gibi gerçekler kadar kaçınılmaz çok az duygu vardır."[29]

Bunlar sıklıkla ya fark etmediğimiz ya da unuttuğumuz iletişimlerdir.

Lusid rüya çalışmaları yaparak yani rüyalarımıza daha fazla farkındalık getirerek ve bunu yansıtarak rüyalarımızı değerlendirmeyi, kullanmayı öğrenerek yaşamımızın sağlam ve değerli bir yanını değerlendirmeye başlayabiliriz.

TEDAVİ

Bir keresinde lusid rüyaları tedavi için kullandığını söyleyen bir BENLİK hastasına rastlamıştım. Hemen, nöropeptidlerle* ilgili buluşların önerisine göre, hücresel düzeyde, zihnin doğrudan bedeni etkilediği ve bunun lusid rüya durumunda, hücrelerimize tedavi enerjisi aşılayarak psikolojik tedavi olasılığına nasıl bir devasa koridor açtığına dair heyecanlı bir söyleve başladım. "*Hayır, hayır, öyle değil!*" dedi.

Uyanıklık zamanında tadını çıkaramadığı bütün etkinlikleri yapmak için lusid rüyaları nasıl kullandığını açıklamaya girişti. Lusid rüyalarında ata bindiğini, koştuğunu, dans ettiğini, tekerlekli koltuğuna gerek duymadan rüya gören zihniyle vals yaptığını anlattı. Bu lusid rüyalarda nasıl bir psikolojik tedavi potansiyeli olduğuna yalnızca bir örnektir.

Ben lusid rüyalar yoluyla ayaklarındaki siğillerden regl ağrılarına kadar her şeyi tedavi edenleri duydum. Robert Waggoner'in *Lusid Rüyalar: İç Benliğe Giriş Kapısı* adlı kitabında bunu destekleyecek çok sayıda kanıt bulunmaktadır.

---

[29] Marc Barasch, Şifalı Rüyalar, Riverhead, 2000

* Hücresel biyoloji uzmanı Bruce Lipton, *İnanç Biyolojisi* adlı kitabında nöropeptidlerin (hücre zarında bulunan nöronik iletişimciler) doğrudan hücrelerimizde bulunan DNA'lan etkilediğini, bu nöropeptidlerin de bizim duygu ve düşüncelerimizden güçlü bir şekilde etkilendiğini öne sürmektedir.

Çalışmalar bu cins görselleştirmenin çoğu hastada stresin azaltılmasına, bağışıklık sisteminin takviye edilmesine ve ağrıların azaltılmasına yardımcı olabileceğine işaret etmiştir.[30] Bu teknikler bizim görselleştirme yeteneğimize dayanır ki bunu hepimiz çok kolay yapamayız. Bununla beraber bir lusid rüyada, oyun alanı düzeylere bölünmüştür çünkü bir lusid rüya yaşayabileceğimiz en canlı ve mükemmel görselleştirmedir. Bir lusid rüyada bu tedavi tekniklerinin uygulanması, uyanıklık durumundaki herhangi bir görselleştirmeden çok daha etkilidir.

Tedavi genellikle yalnız psikolojik boyutta kalmamaktadır. Çoğu insan görselleştirme yoluyla, örneğin hastaların kendi bağışıklık sistemlerinin hastalıklı hücreleri renkli ışıklar şeklinde iyileştirdiğini hayal ederek fiziksel tedavi elde edileceğine de inanmaktadır.*

Ben kulak enfeksiyonlarımı ve bağ dokusu yırtıklarımı lusid rüyalardaki görselleştirilmiş tedavi ile iyileştirdim.** Bu, *lusid durumdayken zihnin gücü artar* ve *lusid durumdayken görselleştirilmiş tedavi yapmak, uyanıklık durumunda yalnızca görselleştirmekten çok daha güçlüdür*, diyen rüya yogası uzmanı Dr. Michael Katz için hiç de şaşırtıcı değildir.[31]

Lusid rüya durumunda, bilişsel davranış terapilerinden farklı olarak kademeli bütünleştirme yöntemleri ile fobilerin de tedavi edilme potansiyeli vardır. Fobilere, korkunun kaynağı görselleştirilerek ulaşılabilir, sonra da bu korkunun gerçek değil; yalnızca zihinsel projeksiyon olduğu telkin edilebilir.

Lusid rüya bağımlılıklar için de hipnoterapide izlenen yol ile aynı sonucu verecektir. Bir hipnoterapist nasıl hipnoz durumunu kullanarak bilinçaltına ulaşıp bağımlı davranışları değiştirmek

---

[30] www.cancerorg/Treatment/TreatmentsandSideEffects/ ComplementaryandAlternativeMedicine/MindBodyandSpirit/ imagery

[31] Michael Katz, Tibet Rüya Yogası, Bodhi Tree, 2011, s.31

* Dr. David Hamilton web sitesinde, Journal for the Society of Integrative Oncology dergisinde yayımlanan 2008 yılına ait, görüntülü tedavinin meme kanserinin tekrarlama riskini nasıl azaltabileceğine dair bir çalışmaya atıfta bulunmuştur.

** Lusid rüya yoluyla fiziksel tedavi için güzel bir örnek Bölüm 6'da verilmektedir.

için yararlı önerilerde bulunuyorsa, lusid rüya da benzer şekilde kullanılabilir. Lusid olduğumuz zaman hipnozda olduğu gibi bilinçaltı ile temasa geçeriz fakat daha derinlere indiğimiz zaman, örneğin; *Sağlıklı bir yaşam tarzım olacak, sağlıklıyım, sigarayı bıraktım ve bir daha hiç içmeyeceğim,* diye yüksek sesle söylersek bu, çok daha etkili olabilir.

DÜŞSEL TEDAVİ

Arkadaşım Rory MacSweeney her zaman dövüş sanatları şampiyonu olma hayali kurardı. 1999'da rüyasını gerçekleştirdi ve Avrupa Şampiyonası'nda altın madalya kazandı. Her zaman şampiyon olma hayali kurardı derken mecazi anlamda söylemiyorum, altın madalyayı lusid rüyalardaki idmanları ile kazandı.

Yıllarca gündüzleri de çok sıkı idmanlar yapmış olmasına rağmen, şampiyonluğunu rakipleri uyurken lusid rüyalarda hayali rakiplerle yaptığı boks maçlarına ve ertesi günkü antrenmanda kullanabileceği nörolojik yolları yaratacak ileri teknikler geliştirmesine bağlamaktadır.

Aslında lusid rüya durumundayken yapılacak her eğitim, uyanıklık durumuna taşınacak sinirsel yollar yaratacaktır çünkü sinir sistemimiz lusid rüya ile uyanıklık deneyimlerini birbirinden ayırt etmez. Bu demektir ki lusid rüyaların görselleştirmesini nasıl tedavi için kullanabiliyorsak, aynı şekilde eğitim, alıştırma ve idman gibi çalışmaları yapmak için de kullanabiliriz.

Yıllarca spor bilimciler, sinir yollarını güçlendirmek için uyanıklık durumundayken düşsel tedavi yöntemlerini kullanıyorlardı. Lusid rüyaların düşsel tedavi potansiyeli birkaç yıl önce keşfedildi. 2005'te Heidelberg Üniversitesi'ndeki bir araştırma ekibi atletlerle çalışarak lusid rüyada spor antrenmanı yapmayı araştırdı ve bunun uyanıklık zamanındaki performansı artırdığı sonucuna vardı. Projenin araştırma şefi, sonuçların uyanıklık durumunda yapılan düşsel tedavileri aştığını belirtmiş ve *"Lusid rüyada alıştırma yapmak, uyanıklık durumundaki görselleştirilmiş alış-*

tırmadan daha iyi sonuçlar vermektedir çünkü lusid rüyada hareketlerinizi çok daha gerçekçi hissedersiniz." demiştir.[32]

Diğer araştırmacılar da bunu kabul etmekte ve uyanık görselleştirmenin ana dezavantajını ifade etmek için *"Eğer zihinsel, düşsel teknikler yeteri kadar dikkat gösterilmeden yetersiz uygulanırsa motor becerilerdeki kazanımlar standartların altında olacaktır."* derler.[33] Lusid rüyalar bu sorunu çözmektedir çünkü orada en mükemmel görselleştirme mümkündür ve bu durum tekniğin en mükemmel şekilde anlaşılmasını sağlar.

Keskinleştirilen yalnızca motor becerileri değildir, aynı zamanda kaslarımızı da güçlendirebiliriz.[34] 2004'te Cleveland Klinik Vakfı'ndaki araştırmacılar, bir grup insandan, 12 hafta boyunca günde 15 dakika, haftada 5 gün kollarıyla ağırlık kaldırdıklarını hayal etmelerini istediler. Çalışmalarında şu sonuca vardılar: *Büyük ağırlıklar kaldırdıklarını hayal edenlerin pazuları ortalama %13,5 oranında güçlenmişti ve bu durum zihinsel çalışmayı bıraktıktan üç ay sonrasına kadar devam etti.*[35]

Eğer bu kas kazanımları basit uyanıklık görselleştirmesiyle olabiliyorsa, lusid rüya durumundaki tam görselleştirme ile neler elde edilebilir bir düşünün. O zaman, bir daha lusid rüya gördüğünüzde biraz şınav çekmeyi deneyin; bu, jimnastik salonunda saatler harcamanıza gerek bırakmayacaktır.

KENDİ KENDİNE TELKİN

Telkin adlı Hollywood filminde, insanların rüyalarına girebilen bir grup özel ajan, onların uyanıklık bilinçlerini ve yaşamlarında verdikleri kararları etkilemek için telkinlerde bulunurlar. Fikirler güçlüdür ve kendi rüyalarımızda kendimize telkinde bulunmak oldukça etkili olabilir.

---

[32] www.dw-world.de/dw/article/0,,2040400,00.html

[33] Luke Behncke, 'Spor için zihinsel beceri eğitimi: Kısa Bir İnceleme, Athletic Insight: The Online Journal of Sport Psychology 6(1), Mart 2004

[34] http://sportsmedicine.about.com/od/sportspsychology/a/ thinkstrong.htm

[35] www.telegraph.co.uk/news/worldnews/northamerica/ usa/1363146/Thinking-about exercise-can-beef-up-biceps.html

Lusid duruma geçtiğimizde bilinçaltının verimli topraklarına ulaşma şansı buluruz. Böylece eğer yararlı bir fikir veya önerinin tohumunu atarsak bu tohum, zihnimizin en derin yerlerine ulaşır ve uyanıklık durumumuzu somut bir şekilde etkiler. Lusid rüya kendi kendine telkin için ideal ortamdır. Esasen Tibet Budizmi'nde lusid durumdayken *zihnin yedi kat kadar daha güçlü*[36] olduğuna inanılırdı, o yüzden kendi kendine telkinin bu kadar işe yarar olmasına şaşılmamalıdır.

Tam lusidlik durumunda ister yararlı niyet beyanlarında bulunarak, isterse cömertlik ya da korkusuzluk gibi yeni yaşam alışkanlıklarına niyetlenerek yeni fikirler ve davranış şekilleri aşılanabilir ve uygulamaya konabilir. Örneğin eğer yaşama uyanmaktan acı verecek kadar korkuyorsanız, kendinize sosyal güven gibi yeni davranışlar telkin etmek için rüya karakterleri ile etkileşime girebilirsiniz. Ertesi gün tarih sınavınız varsa, *tarih sınavıyla ilgili konuları net bir şekilde hatırlayacağıma inanıyorum,* gibi telkinlerde bulunabilirsiniz.

Yaratıcı olun ama dikkatli de olun. Bir keresinde bir lusid rüyada kendime, *tam olarak sağlıklı ve fitim,* diye telkinde bulundum; taze balığa, ıspanağa ve zorlu idmanlara dayanılmaz bir istek duyarak uyandım. Bu durum rüyanın altı hafta sonrasına kadar sürdü. Bilinçaltımız bize, neye hazırsak onu verecektir ama tabii ki bazen değişmeye ne kadar hazır olduğumuzu hafife alabiliriz.

[36] Katz, Age, s.37

KARABASAN VE GÖLGELERLE ÇALIŞMAK

Karabasanlar

17 yaşımdayken kazara yüksek dozda LSD aldım. Çok dehşet vericiydi ve aylar boyunca tekrarlayan stres sonrasındaki travmadan dolayı karabasanlar gördüm. O sıralarda ilk lusid rüya kitabını daha yeni okumuştum ve lusidliğin karabasanları tedavi etmekte kullanılmasıyla ilgili bölümü hatırladım. Bu tekrarlayan karabasanlar sırasında lusid duruma geçtiğim zaman korku ve dehşetten o kadar tükenmiş durumda oluyordum ki, sonunda *"Uyan! Uyanmak istiyorum!"* diye çığlıklar atıyordum. Maalesef bu, karabasanların tekrarlanmaması için en etkili yol değildir çünkü hiçbir şekilde ne onu besleyen psikolojik travmayı çözebilir ne de tedavi edebilir. Şimdi ise içimdeki şeytanlarla hiç sıkıntı duymadan korkusuzca yüzleşebiliyorum.

Bir gece rüyamda karabasan geldi; travmayı ve az sonra gelmesi muhtemel olan dehşeti temsil eden kel kafalı cüce ortaya çıktı. Fakat bu kez rüya görmekte olduğumu anladım ve o bana yaklaştığında kaçmak yerine ona dönüp bağırdım: *"Yeter! Bu kadar yeter! Tamam, anladım! Görüyorum şimdi! Ama lütfen, beni yalnız bırak!"*

Aniden cücenin yüzü değişti ve bütün rüya arka planı 17 yaşında bir gencin kafasındaki cennet hayaline dönüştü. Bikinili kızlarla sörf yapan ve kokteyl içen insanlarla dolu, güneşli bir kumsal göründü.

Bu o karabasanı son görüşüm oldu. Dört aylık travma sonrası stresim bir lusid rüya ile iyileşti. Bundan sonra da lusid rüyaların büyük potansiyelini anladım.

Bazı insanlar için kronik karabasanlar, yalnızca uykularının değil tüm yaşamlarının kalitesini etkileyen bir rahatsızlıktır. İyi haberse tam lusid durumdayken bir karabasan görürseniz travma çözümü ve psikolojik bütünlük için büyük bir fırsatınız var demektir. Bu da karabasanların sonlanmasına yardım edecektir.

Eğer bir karabasan sırasında lusid duruma geçerseniz hatırlamanız gereken en önemli şey şudur: Uyanmaya çalışmayın, korkuyla yüzleşebildiğiniz sürece rüyada kalın.

Aslında Avrupa Bilim Vakfı'nın 2009'daki bir toplantısında, lusid rüyaların kronik karabasan tedavisinde çok etkili olduğu ve bu nedenle tedavi olarak önerilebileceği öne sürüldü.[37] Bu gelecek bir zamanda doktorların karabasan gören hastalarına, ilaç reçetesi yerine lusid rüya eğitimi reçetesi yazabilecekleri anlamına gelmektedir.

Çoğu insan yaşamının bir noktasında karabasan görür fakat genellikle bu her zaman mücadele etmek zorunda oldukları bir şey değildir. Bununla beraber karabasanların kalbinde yatan ve hepimizin sürekli uğraşmak zorunda olduğu bir şey vardır: Gölge.

Gölge

Gölge, bilinçaltının, ruhumuzun arzu edilmeyen, reddettiğimiz, sahip çıkmadığımız, bastırdığımız ya da inkâr ettiğimiz yönlerinden oluşan parçalarına Jung'un psikolojisinde karşılık gelen kavramdır. Bizim içimizde olup da yüzleşmek istemediğimiz karanlık yönümüzdür. Bunlar kötü veya şeytani değil; yalnızca bizim kendi imajımıza uygun olmayan parçaların toplamıdır.*

Bazen psikolojik özelliklerimizi dış dünyadan ve kendimizden gizleriz. Onları zihnimizin iç kısımlarına, gardımızın düştüğü anlarda patlamaları veya fışkırmaları için toplanmak üzere depolarız. Gölge yanlarımızdan habersiz kalmayı tercih ederek onların tehlikeli hale gelmesine ve yüzeyin hemen altında pusu-

---

[17] Université degli Studi di Milano'dan Silvio Scarone ,2009'da Avrupa Bilim Vakfı toplantısında konuşuyor: www.esf org/activities/exploratory-workshops/news/ext-news-singleview/ article/new-links-between-dreams-and psychosis-could revive-dream-therapy in-psychiatry 585.html

* Gölgede olumlu özellikler de vardır. Maço babası tarafından dans ederken yakalanan ve bu yüzden dayak yiyen genç bir oğlan, içindeki dansçıyı bastırabilir. Böylece onun gölgesi, yaratıcılık ve dansın çok olumlu potansiyeli olabilir.

ya yatmalarına neden oluruz. Jung, *"Herkesin bir gölgesi vardır ve bu gölge, bireyin bilinçli yaşamında ne kadar az dışa vurulursa o kadar kara ve yoğun olur."* der.[38]

Bununla beraber gölgeler bizim travmalarımız, bastırılmış cinselliğimiz ve karanlık kapasitemizden oluşsa bile gölgelerin gölge bütünleşmesi denen bir tedavi ve kabullenme uygulaması için de büyük bir dengelenme potansiyelleri vardır. Burada, karanlığa bakar ve gölge yanlarımızı psikolojik bütünlük ve dengemiz için bir olanak olarak kabul eder ve onların değerini biliriz. Bölüm 8'de lusid rüyaları pratik olarak gölge bütünleşmesinde nasıl kullanabileceğimiz üzerinde duracağız. Temel olarak lusid rüya gölge bütünleşmesi, reddetmek yerine en karanlık korkularımızla yüzleşmek, onları sevecen bir şekilde kabul etmek için kullanılabilir. Gölge bütünleşmesi uyanıklık durumunda da uygulanabilir fakat lusid rüyalarda yapıldığında çok daha doğrudan etkili olur. Örneğin, uyanıklık durumunda ağır bir bilinç kararması olarak ortaya çıkan bir çocukluk travması, lusid rüya da korkunç bir cüce gibi görünebilir. Bir bilinç karmaşasının yerini belirlemek zor olabilir ve onunla konuşmak imkânsızken bir canavar ile ilişkiye girilebilir, ona soru sorulabilir ve hatta fiziksel olarak temas edilebilir.

Jung, gölge yanlarımızla, onları özümüzle bütünleştirmek ve özümsemek amacıyla ilişki kurmak yöntemine bireyleşme, psikolojik bütünlüğe doğru hareket etme demektedir. Bu psikolojik çalışmaların en yüksek amaçlarından biridir. Bu şekilde lusid rüyaların, sabah uyandığımız zaman kendimizi bir önceki günden çok daha farklı hissettirebilecek şekilde, ruhumuzun derinlikleriyle tekrar bağlantı kurmak için bize nasıl bir alan yarattığını görmemizi sağlar.

---

[38] C. G. Jung, *Psikoloji ve Din*, 1938, in Toplu Çalışöalar 11: *Psikoloji ve Din*: Batı ve Doğu, Princeton Universitesi Yayınları, 1975,s. 131

Yaratıcılık

Richard Wiseman *59 Saniye* adlı kitabında, bilincimiz ve bilinçaltımızı *aynı ofisi paylaşan iki adama* benzetir. Biri gürültücü, baskın ve oldukça akıllıdır fakat pek de yaratıcı değildir. Bu bilinci temsil eder. Bilinçaltını temsil eden ise sakin konuşan fakat hayli yaratıcı bir tiptir. Onlara belirli bir konuda yaratıcı fikirler bulmalarını söylersek; gürültücü olan fakat yaratıcı olmayan adam fikirlerini bağırarak söylerken, ürkek fakat yaratıcı olan ise ağzını açmayacaktır. Fikirler çok iyi olsa bile, yaratıcı adama izin verilse onun ortaya atacağı fikirler daha yenilikçi olacaktır.

Uyanık hayatta yaratıcı kararlar vermeye çalıştığımız zaman, benzer bir senaryo yaşanır. Baskın olan bilincimiz, bilinçaltımızın yaratıcı dehasının da kararlarımıza katkıda bulunmasına nadiren izin verir. Rüyalarda ise senaryo çok daha farklıdır. Rüyalarda bilinçaltımız baskın durumdadır. Sanki gürültücü adam binadan çıkmış, sessiz olan ise içerde kalmış, geç saatlere kadar çalışmış ve sonunda yaratıcılığını serbest bırakabilmiştir.

Bu benzetmenin terimleriyle anlatacak olursak lusid rüya, birkaç saat sonra ofise döndüğünde ürkek dâhinin çalışma ortamını bir yaratıcılık kasırgasına döndürdüğünü gören gevezeye benzer. Atılgan mizacı, sessiz iş bitiricinin ustaca çalışmasını görünce aniden sakinleşmiştir. Çalışma arkadaşının ne kadar yaratıcı olduğunu sonunda anlamıştır. Hatta meslektaşının fikirlerini daha sık sormaya karar bile verir. Eğer bunu yaparsa büyük olasılıkla arkadaşını, kendisine yardımcı olmaya ve yaratıcı dehasının kaynağından fikirler vermeye daha istekli bulacaktır. Bu etkileşim iki adam arasındaki ilişkinin gelişmesinin temeli olacaktır.

Bilinçaltınızın sonsuz yaratıcılığından daha fazla yararlanmak istiyorsanız, lusid olmaya çalışın ki bilinciniz bir gece ofise gelebilsin ve ürkek ama yaratıcı arkadaşının öğütlerini dinlesin.*

---

* Bu iş arkadaşını iş başındayken gösteren güzel bir örnek için 13. rüyayı okuyun.

Eğlenmek

Lusid rüyalar kendinizi yaparken hayal ettiğiniz her şeyi yapabilmenizi sağlar. Hangi fanteziyi seçerseniz seçin o, lusid farkındalığın gerçekçi rüya dünyasında sizin için hazırdır. Bir sinema yıldızı olabilir, çılgınca seks partilerine katılabilir, çılgınca hayaller yaşayabilirsiniz.

16 yaşında lusid rüyayı ilk öğrendiğim zaman, bu yeni hobimi en çok seks, uyuşturucular ve rock and roll için kullandım. Lusid rüya çalışmalarımın ilk iki yılını yalnız seks için harcadım. O zamanlar bu zararsız bir eğlence gibi görünmüştü ve gerçekten de beni bir an önce lusid duruma geçmek için çok iyi motive ediyordu. Fakat ne yazık ki çok kez aşağı doğru kaygan bir zemine dönüştüğünü hissettim çünkü büyük İrlandalı şair W.B. Yeats'in dediği gibi, *rüyalarda sorumluluk başlar*[39] ve lusid rüyalarda sorumluluk daha fazladır.

Uyanık hayatta olduğu gibi lusid rüyalarda da sinirsel yollar üretir ve bu yolları kuvvetlendiririz. Bu, lusid durumdayken eğer yararsız işlerle uğraşırsak, bunlara uygun sinirsel yollar üretir ve uyanıkken de bunları aktif hale getirebiliriz anlamına gelir. Yani zemin kaygandır.

Eğer *karma* kavramını (etki-tepki ve neden-sonuç) göz önüne alırsak, lusid olduğumuzda istemimiz ve bilinçli motivasyonumuz vardır; bunlar karma etkilerinin iki itici gücüdür.

Bu, karmanın biz lusid durumdayken de uyanık olduğumuzdakine benzer bir şekilde çalıştığı anlamına gelir. Yani lusid rüyadaki zararlı eylemler aynı uyanıkken olduğu gibi olumsuz karma izleri bırakır. O zaman lusid olduğunuzda eğlenin ama neyle uğraştığınıza dikkat edin ve orayı bir oyun bahçesi olarak değil de kutsal bir yer olarak görün.

Bunların ışığında, lusid rüyalar büyük olasılıkla hayatta en çok eğleneceğiniz yerdir. Örneğin uçmak, tıpkı uyanıklıkta ve-

[39] W B.Yeats, Responsibilities, Cuala Press, 1914, s. 172, eski bir şarkıya atıf.

receği hisleri verir. Seyahat etmeyi sever misiniz? Işınlama ustası olmayı deneyin. Görünmez olun. Aya gidin. Sınırınız göklerdir. Unutmayın ki nörokimyasal varlıklar olarak eğlence, sizin için son derece yararlı olabilir. O yüzden örneğin oksitoksininiz düşükse belki de yaşamın en temel bileşenlerinden biri eksik demektir: Eğlence!

Şimdi lusid rüyaların, hem fiziksel hem de zihinsel gelişme ve sağlıklı olma potansiyelinin ne kadar büyük olduğunu anlamak daha kolay olmalıdır. Şimdiye kadar daha çok psikolojik yararları üzerinde durduk. Artık ruhsal yararlara geçelim ve bakalım tavşanın deliği ne kadar derine iniyor.

Ölüm İçin Hazırlık

Her gün 150.000 kişi ölüyor ve bir gün biz de öleceğiz. Bu durum, nereden geldiğimize veya kim olduğumuza bakmadan, hepimizin paylaşacağı büyük eşitleyici deneyimdir. Hepimiz bunu yapacağız ve de başarıyla yapacağız. Hepimiz öleceğiz. Dzogchen Ponlop Rinpoche'nin sözleriyle* *"Bir seçim yapmalıyız: Ya yaşamımızın en kötü anı için hazırlıklı olacağız ya da hazırlıksız yakalanacağız".*[40]

Biz Batı'dakilerin çoğu, yaşamımızın 30 yılını uykuda geçiririz. Fakat ölüm üzerine ne kadar kafa yorarız; günde 1 saat, haftada 1 saat? Ben bu dengesizliği bozmamızı ve ölümlülüğümüzü düşünmeye başlamamızı öneriyorum. Henüz hayattayken kendimizi ölüme ve cansızlığa hazırlamak için çok güzel bir fırsatımız var. O zaman savunma mekanizmamızı yenmeye çalışalım ve hiç ölmeyecekmiş gibi davranmaya son vererek ona hazırlanmak için biraz zaman ayıralım.

---

[40] Dzogchen Ponlop Rinpoche, Ölümün Ötesinde Akıl, Snow Lion Yayınları, 2008, s. 1

* Rinpoche, Tibetçede *değerli olan* anlamına gelen ve yüksek lamalar ile saygı duyulan ustalar için kullanılan saygı sözüdür. E harfi aksanlı okunarak kabare ile kafiyeli hale getirilir!

Ölüme hazırlanmanın en iyi yollarından biri lusid rüyalar ve bilinçli uykudur. Daha önce açıklandığı gibi, Tibet Budizmi'nde bu uyku ve rüya çalışmalarının asıl amacı, ölümden sonraki uyku benzeri bardo durumudur. Her uykuya daldığımızda ve rüya gördüğümüzde ölüm ve cansızlık için bir deneme çalışması yapıyoruz.* Böylece bilinçli olarak uyuduğumuzda veya lusid rüya gördüğümüzde, ölüm süreci ve ölüm sonrası bardo için bilinçli kavrama uygulaması yapıyoruz.

Tibet'in Ölüm kitabına göre, eğer ölüm sonrası bardo durumunun rüyaya benzer sanrılarını zihnin dışavurumları olarak kabul etmeyi becerebilirsek, tam bir ruhsal uyanışa kavuşma şansımız var demektir. Denir ki, eğer bir yogi bütün bir yaşam boyunca meditasyon yapmış ve hâlâ tam gerçekleşmeye ulaşamamışsa, son bir şansı daha vardır: Ölüm.

Hocam ve rüya yogası ustam Lama Yeshe Rinpoche, bir keresinde bana, "*Zihninin, ölüm sırasında nasıl olacağını merak ediyorsan aklının, rüyalarda nasıl olduğuna bak. Eğer sürekli olarak rüyaların rüya olduğunu fark edersen ölüm senin için hiçbir şeydir. Çünkü ölüm bardosunu da rüya olarak kabul edersin ve Buda'ya ulaşabilirsin.*" demişti.

Sabah saat 4 olup bana rüyalarımı yazıya geçirmemi ve lusid rüya çalışmamı anımsatan saatimin alarmı sustuğunda, bu söz beni cesaretlendirirdi. Emin olun, lusid rüyalarımızı biz hayattayken yardımı olabilecek pek çok ıvır zıvırla harcayabiliriz fakat bu çalışmanın asıl yararı öldüğümüz zaman ortaya çıkacaktır.

* Tibet öğretilerinde uykuya dalma süreci, ölüm sırasındaki dört elementin (toprak, su, ateş ve hava) çözünmesine karşılık gelmektedir.

Ruhsal Eğitim

Büyük Tibet ustaları, lusid rüyaları meditasyon gibi ruhsal egzersizler için de kullanmamızı öneriyorlar. Aslında, lusid durumunda ruhsal egzersiz yapmanın çok güçlü etkilerinin olduğu ve uyurken tam aydınlanmaya erişme potansiyeline sahip olduğumuz söylenir. Tibet Budizmi KarMa Kagyu Okulu'nun ruhsal başkanı olan 1. Karmapa, tam aydınlanmaya 50 yaşında rüya yogası yaparken ulaşmıştır. O nedenle lusid rüyada ruhsal egzersiz yapmanın, uyanma alıştırmalarının ikinci en iyi yolu olduğunu düşünmeyin; daha bile etkili olabilir. Dr. Michael Katz da *"Lusid rüyadaki bir dakikalık ruhsal egzersiz, uyanıkken yapılan bir haftalık egzersize bedeldir."* diyerek bunu doğrulamaktadır.[41]

Burada *ruhsal egzersiz* ile tam olarak ne kastedilmektedir? Cevap çok basit: Rüya sırasında bir kere lusid duruma geçtiniz mi, meditasyon mu yapacaksınız, namaz mı kılacaksınız, mantra mı zikredeceksiniz, her ne yapacaksanız bunu aynı uyanıkken yaptığınız gibi yapın. Bu yalnızca uykuda geçen zamanımızı değerlendirmek için harika bir yol olmakla kalmayıp aynı zamanda olağanüstü bir etkide bulunur çünkü uyuyan bedenimiz, uyanık bedenimizin kısıtlamalarından azat edilir. Bu da uyanıkken mümkün olamayacak başarı düzeylerine erişme potansiyelimiz olacağı anlamına gelir. Tai chi ya da chi gong gibi enerji çalışmaları kısmen enerjinin vücudumuzdaki hareketine ve akışına dayandığı için, uyanıkken dış engellerle sık sık bölünebilir. Lusid rüya durumunda ise uyuyan bedenimiz fiziksel şekli olmayan saf bir enerjidir. Böylece bu gibi enerji egzersizleri maksimum potansiyellerinde uygulanabilir.

Tibet Budizmi'nde bazı meditasyon teknikleri, kendimizi bir Buda'nın ya da aydınlanmış bir enerji prototipinin gerçek şeklini ve özelliklerini almışız gibi görselleştirmemizi gerektirir.

---

[41] Katz, Age.,s. 10

Ben bu alıştırmaları yıllardır yapıyorum ve görselleştirmem gelişmiş olsa da uyanıkken hâlâ kendimi bir Buda'nın şeklinde görselleştiremiyorum. Fakat eğer bunu bir lusid rüyada yaparsak, Buda'nın gerçek şekline dönüşebilir ve Buda'nın ışıl ışıl doğasının bir yönünü yaşayabiliriz. Bir gece, lusid olur olmaz kendimi şefkatin Budist prototipi olan, kar beyaz tenli ve dört kollu bir Buda olarak sembolize edilen Chenrezig olarak canlandırdım. Az sonra rüyamdaki bedenimde inanılmaz vızıltılı bir hassasiyet hissettim ki sanki bütün gözeneklerimden saf bir sevgi ve şefkat gücüymüş gibi enerji sızdırıyordum. Sonra rüyadaki bedenime baktım ve kar beyazı bir tenim ve dört kolum olduğunu görünce şok geçirdim! (Bu rüyanın tam açıklaması için 17. rüyayı okuyunuz.)

Psikolojik olarak bu cins bir egzersiz, zihin akışımızda silinmez bir iz bırakır. Fizyolojik olarak da araştırmalar gösteriyor ki *rüya ortamı sinirsel bağlantılar kurmak için uyanıklık görselleştirmelerinden bile daha etkilidir.*[42] Yani lusid rüyalar aydınlanmış dışavurumumuz için sınırsız potansiyellerimizi ortaya çıkarabilir. Aynı zamanda uyanık ruhsal egzersizlerimizin de derinleşmesine çok önemli katkılarda bulunurlar.

Boşluğu Keşfetmek

Genellikle *boşluk* veya *geçersizlik* olarak tercüme edilen Shunyata, bütün olayların süreksiz ve birbirine bağımlı doğasını açıklamak için kullanılan bir Budist terimidir. Gerçekliğin aslında rüya benzeri bir yanılsama olduğunu ve içindeki bütün somut varlıklardan yoksun olduğunu öne sürer.

Bazı öğretmenlerin, shunyatanın aslında *potansiyel* (Eşyalar aslında eksik oldukları için değil; daha çok sonsuz bir potansiyel taşıdıkları için boştur.) olarak tercüme edildiğini söylediklerini duydum. Nereden bakarsanız bakın shunyata kav-

[42] B. Alan Wallace, Kendinizi Uyanmış Hayal Etmek, Shambhala Publications,

ramı, pratisyen Budistler için bile gerçekten oldukça tuhaftır. Tibetli bir lamanın dediği gibi, *"Boşluk sizi çıldırtacak! İyi çıldırtacak ama yine de çıldırtacak!"*[43]

Kendi mutluluğumuz için kullanışlı bir uygulaması olsa da bu yalnızca bir kavram olarak düşünülmemelidir. Dzigar Kongtrul Rinpoche diyor ki: *"Boşluğun değerini bilmek, dünyayı biraz daha esnek olarak yaşamamıza yardımcı olur. Çünkü hiçbir şeyin bağımsız olarak var olmayacağını anladığımız zaman, meydana gelen her şey daha çok rüyaya benzeyecek ve daha az tehlikeli görünecektir. Çünkü her şeyin doğası boşluktur, o zaman rahatlayabilir ve gösteriyi seyredebiliriz."*[44] Bir lusid rüyada biliriz ki somut, gerçek ve farklı şeyler görünebilir. Bunlar, aslında zihnimizin yarattığı yanılsamalardır. Lusid rüyalar yoluyla boşluğun bir yüzeyini doğrudan yaşarız. *Rüya yogası ile yogi, kendi özünün ve olayların boşluğunu doğrudan anlayabilir*[45] denir. Çünkü lusid rüyalardaki şeyler ne kadar ikna edici bir gerçeklikteyse uyanıklık durumunun rüyamsı doğası da o kadar iyi yaşanabilir..

Lusid rüyalar yoluyla uyanıklık varlığının görünüşte somut olan gerçekliğiyle savaşmayı öğreniriz. Çünkü aslında kesinlikle hayal gücümüzün bir ürünü olan, görünüşte somut bir gerçeklikte bilinçli olmanın ne demek olduğunu biliriz.

İkili gerçekliğin yanılsaması yoluyla görmek, ruhsal uyanma sürecinin yalnızca bir parçasıdır fakat bu, benliğimizden çok ayrı olan ve somut görünen bir dünyada yaşanması zor bir deneyimdir. Bir lusid rüya, bize bu deneyim için zor bulunan bir eğitim zemini sağlamaktadır. Çünkü öğretmenim Rob Nairn'in bir seferinde dediği gibi, *"Lusid rüyalar yoluyla gerçek olduğunu düşündüğümüz şeyin aslında gerçek olmadığı gerçeğini yaşarız ve artık yanılsamanın cahilliğini çekmeyiz. Bu, uyanmanın zevkidir."*[46]

---

[43] Chokyi Nyingma Rinpoche, Rigpa, Londra, 2010

[44] Dzigar Kongtrul Rinpoche, Size Kalmış, Shambhala Publications, 2006, s. 12

[45] Wallace, Age.,s.77

[46] Rob Nairn, yazarla mülakat, Ağustos 2011.

Bütün bu boşluk hikâyeleri çok olağanüstü görünüyorsa olaya bir de kuantum fiziği perspektifinden bakabiliriz. Her şeyin %99,999999999999'u boştur, sadece % 0,0000000000001'i gerçekte vardır ve gerisi boşluktur. Bu demektir ki şimdiye kadar yaşamış bütün insanların atomlarını toplayıp boş kısımlarını ayırabilsek bütün insan ırkı bir şeker küpü kadar hacme sığabilir.[47]

Öğretilenleri Almak

Hepimizin doğuştan bir bilge tarafı vardır, buna genellikle *yüksek benlik* veya *aydınlanmış potansiyel* denir. Uyanıklık durumunda bu içsel bilgeliğe ulaşmak çok zor görünür fakat lusid rüyalarda bu çok daha kolaydır. Çünkü doğal olarak aydınlanmış olan zihnimizi engelleyen cahillikler, çok daha az yoğunluktadır.

Lusid olduğumuzda, bu içsel bilgelik bize, kişisel inanç sistemimizde bilgelik prototipi olarak kabul ettiğimiz her neyse veya her kimse onun şekline girerek öğretiler sunacaktır; kimi için İsa, kimi için beyaz ışık... Bu öğretiler farklı bir varlıktan geliyor gibi görünse de aslında çoğunlukla bizim içimizdeki, çoğumuzun haberdar olmadığı potansiyelden kaynaklanmaktadır.

Aydınlanmış varlıkların gizli zihin akışlarından da öğretiler alabileceğimizi daha önce söylemiştik. Lusid durumda bunların frekansına girmek uyanıklık haline göre çok daha kolaydır. Dalay Lama'nın öğretmeni olan Lama Tsonghapa, rüya yogasının en önemli amaçlarından birinin, lusid rüya sırasında Buda'lardan, aydınlanmış ustalardan ve ruhsal rehberlerden öğretiler almak olduğunu öğretmiştir. Bu geleneğe göre, lusid rüyalarda bu aydınlanmış kaynaklardan öğretiler talep etmeye teşvik ediliriz.

Kelt geleneklerinde kâhinler, sıradan ile mistik arasındaki sınırların ince ve geçirgen olduğu *ince yerlerin* kesişmesinden veya yeraltı kaynaklarından ya da diğer özel alanlardan bahsederler.

---

[47] Marcus Chown, Yeni Bilimadamının Kozmoloji Danışmanı: http://www.telegraph-.co.uk/science/6546462/The 10 weirdest physics facts from relativity to-quantum physics.html

Ben lusid rüya durumunun da bu ince yerlere benzer şekilde, geçirgen olduğuna ve yalnızca içsel bilgeliğimize değil aynı zamanda sınırlarımız dışında bulunan diğer varlıkların da aydınlatılmış enerjilerine ulaşmamıza olanak sağladığına inanıyorum.

Lusid rüyalarımda pek çok kere, rüyama giren münferit gibi görünen varlıklardan öğretiler istedim ve aldım. Bütün varlıkların birbiriyle bağlantılı doğası nedeniyle, bana münferit varlıklar gibi görünmüş olsalar da tabii ki bunlar benim aydınlanmış potansiyelimin yansımalarıydı.

Nasıl gönderilmiş olursa olsun, lusid rüyalarımızda aldığımız dersler ciddiye alınmalı mıdır? Bence eğer bizi daha nazik ve daha sevecen olmaya teşvik ediyorlarsa bunları eyleme geçirmeliyiz. En güvenli yol budur.

Büyük rüya yogisi Norbu Rinpoche'ye göre, eğer rüya durumunda tamamen bilinçliysek, rüyada alınan bir öğreti uyanıklık durumunda alınan ile *aynı değerdedir*[48] fakat aynı zamanda, ister rüyada ister uyanıkken olsun, bütün öğretileri tartmamızı ve körü körüne kabul etmememizi de öğütlemeyi ihmal etmez.

Farkındalık Eğitimi

Farkındalık, Batı'da en hızlı büyüyen meditasyon çalışmasıdır ve sağlığı, mutluluğu ve genel iyi olma halini olumlu etkilediği bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Farkındalık meditasyonunu Kısım II'de ele alacağız, o yüzden şimdilik farkındalığın tamamen bilinçlilik ile ilgili olduğunu söylemek yeterlidir. Kendimizi daha bilinçli olmaya eğitirsek, doğal olarak daha mutlu oluruz çünkü kendimize ve başkalarına olan bütün kabalığımız, bilinçli uyanıklığımızın eksikliğinden kaynaklanır. *Bilinçlilik durumunda kendinizi, her neyseniz tam öyle görürsünüz. Normalde kendinize söylediğiniz yalanları deler geçer ve gerçekte ne olduğunuzu görürsünüz.*[49]

---

[48] Michael Katz'ın, Tibet Rüya Yogası, Bodhi Ağacı'ndan alıntı, 2011,s. 120

[49] Bhante Henepola Gunaratana, "Farkındalık ve Yoğunlaşma", Tricycle online maga zine, Güz 1998

Farkındalığımızı artırmak için kendimizi eğitmek, bize ve çevremize verebileceğimiz en güzel armağanlardandır. Ama bunu sadece meditasyonla öğrenemeyiz. Lusid rüyalar ve bilinçli uykularla, uyurken farkındalık kapasitemizi geliştirebiliriz.

Farkındalık meditasyonunun esası, *bir şey olurken, onu yargılamadan ne olduğunu anlamaktır,*[50] yani lusid rüya farkındalık meditasyonunun doğrudan bir uzantısıdır. Lusid rüyalar aynı uyanıklıktaki farkındalık çalışması gibi, sürekli tetikte olan bir bilinçli farkındalığın rüya boyunca sürdürülmesini gerektirir.

Gündüz meditasyon pratiği, özgün lusid rüya başlatma tekniğidir ve uyanıklıktaki farkındalığın rüyada da farkındalığa yol açtığı bilinmektedir. Daha az bilineni ise bunun tersinin de doğru olduğudur.

Batı'daki ilk Tibet Budizmi merkezi Samye Ling'in kurucularından Dr. Akong Rinpoche, bana bu sürecin nasıl işlediğini anlattı. Genellikle çok az sözcükle konuşan bir adam olduğu halde, bu pratiklerin uyanıklık farkındalığına nasıl yardımcı olduğunu ayrıntılarıyla açıkladı: *"Batı'daki insanlar uykunun, zihnin eğitim yeri olduğunu bilmiyorlar. Rüya yogası, tamamen zihin eğitimi ile uyurken aklınızı nasıl kaybetmeyeceğiniz ile ilgilidir; zihni, bilinçli farkındalık kapasitesinin tümünü koruması için eğitmekte kullanılır."*[51]

Lusid Yaşamak

Timothy Freke adında bir arkadaşım sık sık, *benimki gibi bir isimle sanırım bir filozof olmam gerekir,* derdi ve oldu da. Tim'in uzmanlık alanı temel olarak Hristiyan Gnostisizmi ve Hristiyan Gnostikleri'nin önerdikleri lusid yaşam kavramıydı. Yaşama uyanmak ve lusid yaşamak, bu ilk mistik Hristiyanlar için temel kavramdı. Bunu onların *"Uyanın! Gerçek yaşamı ıskaladığınız bu kolektif komadan çıkın!"*[52] uyarılarından da anlıyoruz.

---

[50] Rob Nairn, Kagyu Samye Dzong Budist Merkezi Dersleri, Londra, 2009
[51] Dr Akong Rinpoche, yazarla söyleşi, 2009
[52] Timothy Freke, Glastonbury Manastırı Dersleri, Aralık 2010

Gnostikler *uyanıklık gerçekliği* yanılsamasıyla uyurgezer olduğumuza, aslında bunun öz varlığımız kadar boş olan rüyalarımızdan başka bir şey olmadığından haberimiz olmadığına inanırlardı. Biz bu yaşamda uyanabilir ve uyanıklık gerçekliğinde lusid olabilirsek ancak o zaman yaşamın rüyadan başka bir şey olmadığını görebilirdik. Lusid yaşamak ve hayata uyanmaktan söz ettiğim zaman, Buda'nın yaptığı gibi uyanmaktan bahsediyorum. Budist bilgin Stephen Batchelor'un dediği gibi, Buda bir çeşit mutlak gerçekliğe ya da Allah'a uyanmaktan değil, *olağanüstü hayatın örtüsünü kaldırmaya, gelgite, acıya, güzelliğe, trajediye ve yaşamın kendi eğlencesine* uyanmaktan söz ediyordu.[53]

Uyanmaya çalışmaktan çok farklı olarak çoğumuz, hayatımızın 30 yılını istekli olarak bilinçsizliğe teslim ederiz. Her gece bir bilinçsizlik uçurumuna düşer, altı ya da sekiz saatimizi bilinçsizliğe teslim eder; sonra da sabah sanki bu, dünyanın en normal şeyiymiş gibi uyanırız. Aslında biz bunu normal görmeye, uykuyu tam bir bilinçsizlik zamanı, bilgisayarı kapatma zamanı olarak kabul etmeye şartlanmışız ama bu böyle olmak zorunda değildir.* Uykunun büyük bölümünde vücut ve beyin kapalı olsa da rüyalı uykuda durum böyle değildir. Rüya yogisi Tenzin Rinpoche'nin dediği gibi *"Bu uyku çalışmaları, bu zamanı ziyan etmektense, iç potansiyelimizi keşfetmeyi öğrenmek için kullanmamıza yardımcı olan, ne kadar harika bir araçtır."*[54]

İnsanlara yaşamlarının yaklaşık 30 yılını tam bir bilinçsizlikle kaybediyor olabileceklerini öğrettiğim zaman genellikle *"Evet, olabilir ama hayatımın geri kalanını da tam uyanık ve lusid olarak yaşıyorum!"* diye yanıtlıyorlar. Maalesef bu o kadar doğru değil.

---

[53] http://www.tricycle.com/daily dharma/wake-world

* Uykunun büyük bölümü yenilenme içindir ama bunun olması için bilinçsiz hale gelmemiz gerekmez. Bilinçli uyku ve lusid rüyalar uykumuzun tazeleyiciliğini azaltmaz tam tersine artırır.

[54] Tenzin Wangyal Rinpoche, video dersleri: http://www.youtube.com/watch?v=6Gl s65GDMGQ

Harvard Üniversitesi'nden bir araştırma ekibinin araştırma sonuçlarına göre, insanların çoğu bilinçli değil ve uyanık yaşamlarının %47'sinde yaşadıkları anda değiller.[55] Araştırmacılar, çoğumuzun yaşamlarımızı otomatik pilotta sürdürdüğümüz, fantezilerde kaybolduğumuz ve nadiren bilinçli olarak var olduğumuz sonucuna vardılar. Çoğumuz kesinlikle lusid yaşamıyoruz fakat her lusid rüya görüşümüzde zihnimizi olduğundan daha bilinçli ve lusid olmaya alıştırıyoruz. Bir lusid rüyada tabii ki gerçek olduğuna inandığımız şeylerin gerçek olmadığının, yalnızca zihinsel bir yansıtma olduğunun farkına varıyoruz. Lusid duruma geçerek yansıtmalarımız yoluyla görüyor ve bunu her yapışımızda, uyanıklık durumumuzda da yansıtmalarımız yoluyla görmeye alışma eğilimi yaratıyoruz.

Freudcu düşüncede *yansıtma* kendi kabul edilemez niteliklerimizi, bilinçsizce başkalarına yansıttığımız bir psikolojik savunma mekanizmasıdır. Örneğin, kibirliysek bunu inkâr edebiliriz fakat başkalarının kibrini de gerçeklikle orantısız bir derecede algılarız. Başkalarının kibirliliği bizim gözümüzde abartılır ve nerdeyse *damarımıza basılmış* gibi hissederiz. Aslında, başkalarında gördüğümüzde bizi rahatsız eden şeyler, kendimizde olduğunu anlamadığımız ve kabul etmeye direndiğimiz özelliklerdir. İstikrarlı bir lusid rüya pratiği oluşturabilirsek, yalnız rüyada değil uyanıkken de yansıtmalar yoluyla görebilecek yeni bir idrak gücü oluştururuz. Bu sayede, lusid yaşamaya başlarız çünkü nasıl rüyalarımızı anlamaya başlıyorsak, aynı yoldan uyanıklıktaki psikolojik yansıtmalarımızı da anlamaya başlarız.*

Lusid rüyalar görmeye başlarsak lusid yaşamayı öğrenir ve farkındalıkla yaşarız. Eski Gnostik Hristiyanların *"Uyanın, uyanık olmak sizin sorumluluğunuzken, uyumanın yükünü nasıl taşırsınız?"*[56] sözlerinden ne kastettiklerini anlayabilirsiniz.

---

[55] http://news.harvard.edu/gazette/story/2010/11/wandering-mind-not-a-happy-mind

[56] Freke, Age.

* Bunu ilk yaşadığımda bir rüyada lusid olur gibiydim. Rüyamda biriyle konuşurken ona kendi güvensizliğimi yansıttığımı anladığım anda bir farkındalık ışığı çaktı.

KISIM II

-

YOL

Bölüm 5

LUSİD RÜYA TEKNİKLERİ

"Rüya mı görüyoruz?
Şu anda gerçekte bir atölye
çalışmasının ortasındasın, uyuyorsun.
Bu senin ilk dersin... Sakin ol."

Başlangıç

Şimdi çalışmalara başlamak için zeminimiz hazır. En çok sorulan soruların bazılarını yanıtladık, bu uygulamanın tarihi ve yararlarıyla ilgili ana hatları çizdik. Artık asıl lusid rüya ve *Rüya ile Uyku Farkındalığı* yoluna çıkmanın zamanı geldi. Kitabın bu kısmının amacı lusid rüya görebilmeniz için size teknikler göstermektir. Nasıl bilinçli uyunacağından, lusid olduğunuzda ne yapacağınıza, lusidliğinizi nasıl sürdüreceğinizden, engelleri nasıl aşacağınızdan, fırsatları nasıl kullanacağınıza kadar her şeyi ele alacağız.

Burada üzerinde duracağımız egzersizler hem Batı hem de Tibet Budist kaynaklarından alınmıştır. Tibet yoga tekniklerinin çoğu, bir inziva ortamının dışında paylaşılamıyor olsa da kendinizi bir şey kaçırıyormuş gibi hissetmenize gerek yok. Çünkü bir yüksek lamanın dediği gibi, *"Rüya yogasında eğitim Batılı araştırmacıların geliştirdiği metotlarla benzerlikler gösterir. Burada hem Batı egzersizleri hem de Tibet metotları kullanılabilir çünkü bunlar esasta aynı şeylerdir."*[57]

Anlatacağımız egzersizlerin insanların hayatlarını değiştirdiğini ve onların uyanıklık hallerine, mizah ve sıcaklık yayacak bir lusid farkındalık getirmesine yardımcı olduğunu gördüm.

---

[57] Dzogchen Ponlop Rinpoche, Ölüm Ötesinde Zihin, Snow Lion Yayınları, 2008, dipnot 10

Bu bölümdeki lusid rüya eğitim yöntemleri, iyi bilinen Batı ve LaBergian tekniklerinden bazıları ile bunlara ek olarak benim birkaç yeni tekniğimi içeriyor. Eski lusid rüyacılar bu tekniklerin çoğundan zaten haberdar fakat ben onlara bazı yeni ekler yaptım; bazılarını da, farkındalık eğitimi kavramına yerleştirerek geliştirdim.

Bu tekniklerin her biri, uygulamalarda, atölye çalışmalarında ve derslerde eğitim verdiğim binlerce rüyacı tarafından denenmiş, düzeltilmiş ve başarıyla uygulanmış olup her inançta ve yetenek düzeyindeki kişiler tarafından uygulanabilir.

Herhangi yeni bir yeteneği geliştirebilmek için beyin, bu yeni eylemle ilgili sinirsel yolları güçlendirmek ve donanımla bütünleştirebilmek için sürekli tekrar etmeye gerek duyar. Yani çaba, motivasyon ve niyet istikrarlı bir lusid rüya pratiği için temel gerekliliklerdir. İnanç değil kararlılık gerekir.

Charlie der ki: *"Yalnızca lusid rüyalar ile ilgili şeyler okumakla lusid olunmaz; pratik yapmakla olunur. Bir haritaya bakmakla gitmek istediğiniz yere gidemeyeceğiniz gibi, bu kitabı okumak da size lusid rüyalar vermeyecektir, yola çıkmanız gerekir."*

MOTİVASYONUNUZ NASIL?

Stephen LaBerge, lusid rüyayı öğrenmek için üç temel gereksinim sayar: Rüyaların çok iyi anımsanması, etkili tekniklerin doğru uygulanması ve güçlü motivasyon. Rüyanın hatırlanması ve etkili teknikler öğretilebilir fakat motivasyon kişisel olarak bizlere kalmıştır.

Öyleyse siz motivasyonunuzu yalnızca biraz eğlenmek için mi yoksa uykunuzu psikolojik gelişimle değerlendirmek için mi kullanacaksınız? Her iki seçenek de uygundur fakat bir de üçüncü seçenek var: Bu uygulamaları, en yüksek potansiyelinizi harekete geçirmek için kullanmak.

Tibet Budist ustaları, rüya çalışmalarımıza *bodhicitta motivasyonu** aşılamaya çalışmamızı söylerler. Bu, lusid rüya görmeye yalnızca kendi yararımız için değil; aynı zamanda bilgelik ve şefkat için olan derin kapasitemizi uyandırıp diğer varlıklara da yararlı olmaya motive olmamız gerektiği anlamına gelir. İster bir Budist olun ister olmayın, bu oldukça akılcı bir motivasyondur. Peki, lusid rüya başkalarının yararı için nasıl kullanılır? Lusid oldukça bilgeliğin arttığı söylenir çünkü yanılsamaya karşı sezgi kazanırsınız ve kapasitenizi bilinçli farkındalık için eğitirsiniz ki bu da sevgi ve şefkatin temelidir. Esasen rüyalarımızda lusid olarak, uyanıklık yaşamımızda da daha lusid, sezgili ve şefkatli oluruz. Bu da çevremizdekilere yararlı olur.

Charlie der ki: *"Lusid rüyalar bizi günlük hayatımızda daha nazik yapar. Bize zihnimizin nasıl yanılsama yarattığını gösterir, böylece başkalarının zihinlerinin de nasıl aynı şeyi yaptığını görürüz. Bir kere bunu gördük mü, herkesin elinden gelenin en iyisini yapmaya çalıştığını görürüz. Kapalı ve tepkili olacağımıza bir parça daha hoşgörülü ve hassas oluruz."*

RÜYA HAFIZASI

Rüya hafızasının lusidlikte ne kadar yaşamsal önem taşıdığını tam olarak anlamam yıllarımı aldı. Başlarda, rüyalarımızı hatırlamanın daha ileri teknikler için bir atlama taşı olduğunu düşündüm. Fakat öyle değilmiş. Rüya hatırlanması gereği, yolun neresinde olursanız olun esastır.

Neden çoğu insan rüyalarını hatırlamaz? Bu konuyla ilgili, ilk insanlar için uygun olmamasından (Gerçekle karıştırma olasılıkları olabilir) yararsız modern uyku şekillerine ya da genelde

* Bodhicitta Tibet Budizminin en önemli yanlarından biridir. Aydınlanmaya yalnız kendisi için değil bütün varlıkların yararı için ulaşma dileğidir. Sanskritçede Bodhi aydınlanmış öz, citta da yürek/zihin anlamlarına gelir.

rüyalara önem verilmemesine kadar her çeşit teori bulunmaktadır ama bence bunun tek nedeni insanların hatırlamaya çalışmamasıdır.

Charlie der ki: *"Herkes her gece rüya görür fakat herkes rüyalarını hatırlamaz. Eğer rüyalarınızı hatırlamıyorsanız, bu büyük olasılıkla onları hiçbir zaman hatırlamaya çalışmadığınızdandır! En son ne zaman gerçekten rüyalarımı hatırlamak istiyorum diye düşündünüz?"*

Rüya hafızası bilinçaltımızın tarlasını sabanla sürmek, onu lusidlik tekniklerinin tohumlarına hazırlamak gibidir. Birkaç tohumu toprağa atabiliriz, bunların bazıları filizlenebilir fakat eğer tarlayı uygun bir şekilde sürersek çok daha büyük bir hasat yapabiliriz.

Rüya hafızası aynı zamanda büyük bir hafıza egzersizidir. Zihni, biz uyurken neler olduğunu hatırlaması için eğitir ve hafıza kaslarımızı, biz uyanır uyanmaz kasılmaya teşvik ettiği için, bizim genel zihin sağlığımıza da çok yararlıdır.

Eğer rüyalarımızı hatırlamak için güçlü bir kararlılık gösterirsek, birkaç gece sonra çok da zorluk çekmeden hatırlamaya başlayabiliriz. Her şey niyet ve kararlılıkla ilgilidir.

Aşağıda hafızanızı güçlendirmek için bazı yöntemler var:

- REM dönemlerinizin zamanını bilmek, hatırlamayı kolaylaştırmak için çok güzel bir yol olabilir çünkü eğer insanları REM uykusundan uyandırırsanız, % 95'i rüyadan uyanmış olacak ve rüyalarında neler gördüklerinin anlatabileceklerdir.[58] O zaman, eğer rüyalarınızı hatırlamak istiyorsanız, bir REM döneminde uyanmaya çalışın. Gece ilerledikçe REM dönemleri uzar ve aralıkları kısalır. Uykunuzun son iki saati içinde bir zaman için saatinizin alarmını ayarlayın. Böylece rüyanızı hatırlamak için en büyük şansı elde edersiniz. (Daha fazla bilgi için *Uykunun Aşamaları* bölümüne bakın.)

[58] http://www.psychoanalysis.org.uk/solms4.htm

- Çoğu insan rüya bittikten sonra onu hatırlamaya çalışır. Bu genellikle pek işe yaramaz. Rüya görmeye başlamadan önce hatırlamaya niyet etmek çok daha yararlıdır. Uykunuz geldiği zaman rüyalarınızı hatırlamaya niyetlenin ve uykuya dalarken *"Bu gece rüyalarımı hatırlayacağım. Bu gece rüyalarımı şahane bir şekilde hatırlayacağım."*diye tekrarlayın. Bu basit yöntem, rüya unutkanlığı için çok etkili bir çare olabilir.
- Rüya hatıraları genellikle fiziksel bedenimizin kas hafızasında saklanır, böylece optimum hatırlama için, rüyanızı hatırlayana kadar uyandığınız pozisyonunuzu değiştirmeyin. Örneğin, saatin alarmını susturmak için hareket etmeniz gerekirse uyanma pozisyonunuza geri dönün ve rüyanızı hatırlamaya odaklanın.
- Rüya yogileri, *"Bir iplik yumağı gibidir rüyalar, ipin bir ucunu tutabilirsek, geriye doğru giderek önünde sonunda tüm rüyayı çözebiliriz."* derler. Yani rüyanın yalnızca bir bölümünü hatırlasanız bile, bu noktadan geriye doğru giderek rüyanın geri kalanını da toplayabilirsiniz. Uyanır uyanmaz kendinize şunu sorun: *"Neredeydim? Ne yapıyordum? Ne rüyası görüyordum?"*
- Rüya hafızanızı, uyanıklık hafızanızı güçlendirerek de güçlendirebilirsiniz. *Yapılacak işler* listenizi ezberleyerek, telefon numaralarını hatırlayarak hatta beyin çalıştırıcı video oyunları oynayarak bile bunu yapabilirsiniz.

Bazı insanlar doğal olarak rüyalarını hatırlarlarken, bazılarının bunu yapabilmesi için birkaç günlük veya bazen birkaç haftalık zihinsel çaba gerekir. Şu andaki rüya hafızanızın durumu ne olursa olsun, elinizde ne varsa onunla çalışın ve oradan ileriye gidin. Rüyalardan yalnızca birkaç küçük parça hatırlayabiliyor olsanız bile, bu iyi bir başlangıçtır.

RÜYA GÜNLÜĞÜ TUTMAK

Rüya günlüğü tutmak, şunun kadar basittir: Ne zaman bir rüyadan uyansanız, rüyanın ne kadarını hatırlayabiliyorsanız hatırlayın ve hemen yazın. Her küçük ayrıntıyı yazmak zorunda değilsiniz; hangilerinin yazmaya değip hangilerinin değmeyeceğini siz bilirsiniz. Ana konular ve duygulara, konunun geneline ve hatırlayabildiğiniz tuhaf rüya anormalliklerine odaklanın. Eğer rüyalarınızın yorumlanması için hatırlamanız gerekseydi o zaman daha ayrıntılı olarak yazabilirdiniz ama öyle değil. Onları rüyanızın alanını, duygularını ve şekillerini (Üç boyutlu görmek rüyalarınızı lusid olarak anlamanıza yardımcı olacaktır.) bilmek için hatırlıyorsunuz.

Bugünlerde pek çok insan rüyalarını tabletlerine ya da telefonlarına yazıyor fakat kâğıt ve kalemin yerini hiçbir şey tutamaz. Eğer rüyalarınızı el ile yazacaksanız bir defter ve yumuşak bir kalem satın alın, çünkü böyle yazı yazmak bir zevktir. Sizi düzenli olarak yazmaya teşvik edebilecek her şeyi yapın.

Her sayfanın üstüne rüyanın tarihini* yazmaya dikkat edin ve her rüyaya onu açıklayacak bir başlık koyun.

Rüya Günlüğü Tutmanın Yararları

- Bu, *rüyalarınız hakkında ne kadar bilinçli olursanız rüyalarınız içinde bilinçli olmanız da o kadar kolaylaşacaktır,*[59] fikrine indirgenebilir.
- Rüyalarınızı kaydetmek onlara saygı göstermektir. Onlara bir kere değer verdiniz mi doğal olarak daha kolay hatırlamaya başlayacaksınız ve rüya gören zihniniz de daha fazla psikolojik değeri olan rüyalarla size yanıt verecektir.

---

[59] Lama Surya Das, Tibet Rüya Yogası, audio CD, Sounds True, 2001

* Tarih koymak, bir kere lusid rüyalar görmeye başladığınız zaman gelişiminizi izleyebilmenizi ve diğer normal günlüğünüzle çapraz karşılaştırmalar yaparak günlük yaşamınızın rüyalarınızı nasıl etkilediğini görebilmenizi sağlamaya yardımcı olacağı için önemlidir.

- Rüyalarınızı kaydederek bilinçsiz bir sürecin anılarını bilinçli farkındalığınız ile kabul etmiş oluyorsunuz. Böylece rüyalarınız daha bilinçli ve anlaşılabilir bir şekilde dışa vurulacaktır. Bütün bu çalışmaların amacı, rüya görürken rüya gördüğünüzü anlamanızdır.
- Rüyalarınızı hatırlayarak zihninizin alanını öğreniyorsunuz. Bu alanı ne kadar iyi tanırsanız, onun içinde olduğunuzu daha kolay anlayacak ve lusid olacaksınız.

Rüya Günlükleri İçin Önemli Püf Noktaları

- Rüyalarınızı hatırlar hatırlamaz yazın. Sabahı beklemeyin hemen yazın. İnsanların gece uyandıkları zaman rüyalarını çok iyi hatırladıklarını, bu yüzden sabah da hatırlayacaklarına emin olduklarını ama sabah hepsinin uçup gitmiş olduğunu söylediklerini sayısız kere duydum.
- Sabahın 5'inde rüyalarınızı karalamak oldukça telaşlandırıcı olabilir ama kısa bir süre sonra kendinizi en az rahatsız eden yöntemi bulursunuz. Rüyalarınızı yazmak için banyoya gidebilir veya yatak arkadaşınızı uyandırmamak için başucunuzda küçük bir cep feneri bulundurabilirsiniz. Çoğu insan rüyalarını telefonlarına yazıp her ayın sonunda bunların baskısını alıyor.*
- Sabahları rüyalarınızı belgelemek için ister yarım saat ayırın ister beş ya da on dakika, her ikisi de iyidir ama ihmal etmeyin ve buna bağlı kalın.
- Zihin haritaları, resimler, örümcek grafikler veya çizimler gibi yardımcı şekillerin hepsi de rüya günlüğünüzde kullanılabilir. Önemli olan rüyayı hatırlamaktır, nasıl hatırlandığı değil.

* Eğer bu yöntemi seçerseniz, dosyaları yedeklemeyi ya da online bir saklama yolu kullanmayı ihmal etmeyin.

- Uyur yazar olamasak da, uyur konuşur olabileceğimiz doğrudur. Ancak ses kaydedicilerinden olabildiğince kaçının. Eğer rüyanızı banda kaydetmek ister ve tam olarak uyanmamış olursanız, tekrar uykuya dalışınızı da kaydetmiş olabilirsiniz.!*

Charlie der ki: *"Bir rüya günlüğü tutmak, lusid rüyalara götürmesinin dışında, zihninizin geceki durumu hakkında size fikir verir. Eğer gerçekten kendi psikolojinizi öğrenmek istiyorsanız rüyalarınıza bakın. Onlar o anki yaşamınızın sansürsüz bir şipşak resmidir. Bir rüya günlüğü, gündüz günlüğünden çok daha dürüsttür çünkü rüyalar yalan söylemez."*

Egzersizlerin bir sonraki aşamasına geçmeden önce, rüya hafızanızın tam olduğundan emin olun. Düzenli günlük rüya hatırlaması olmadan sonraki tekniklerin bazılarını uygulamak zor olabilir. Onlara bir şans verebilirsiniz fakat iyi bir rüya hafızası olmadan çalışmak karanlıkta atış yapmaya benzer.

RÜYA İŞARETLERİ

Bir kere rüyalarımızı hatırlamaya başlarsak, rüya işaretlerini de tanımaya başlayabiliriz. Bir rüya işareti, rüya deneyimi nin rüya gördüğümüzü belirtecek herhangi bir imkânsız, beklenmeyen veya tuhaf hali olabilir. Genellikle rüyalarımız bu işaretlerle doludur. Bunlar çocukluk, okulumuza döndüğümüzü görmek gibi göze batmayan işaretlerden tutun da uçan pembe filler görmek gibi belirgin işaretlere kadar bir yayılım gösterir. Eğer gördüğümüz şey uyanık yaşamda doğal olmayan bir şeyse bu, potansiyel bir rüya işaretidir.

---

* Profesör Richard Wiseman 59 saniye adlı kitabında şöyle der: "Konuşmak genellikle yapısız, organizasyonsuz ve doğası gereği hazırlıksızdır. Yazmaksa tersine daha sistematiktir."[60]

[60] Richard Wiseman, 59 Saniye, Pan, 2010, s. 16

Rüya işaretlerinin binlerce farklı şekli vardır ama ben onları üç ana grup altında sınıflandırıyorum:

- Anormal: Yürüyen ağaçlar veya havlayan kediler gibi sıradan tek seferlik anormallikler.
- Konulu: Yeniden okulda olmak veya toplum içinde çıplak olmak gibi rüyasal temalar veya senaryolar.
- Tekrarlanan: İki veya daha fazla rüyada görülen aynı rüya işaretleri.

Bir rüya günlüğü tutarak bize özel rüya işaretlerini tanıyıp kaydedebilir ve tekrarlayanları not edebiliriz. Uyanıkken bu belirli rüya işaretlerini kabul etmek, bunların rüya durumunda bilinçli olarak tanınmasına yol açarak lusidliği tetikleyecektir.

HADİ RÜYA İŞARETLERİNİ BELİRLEYELİM!

Bir rüyayı hatırladığınız ve belgelediğiniz zaman, tekrar okuyun ve rüya işaretlerine bakın. Örneğin, *aydaki bir kafede ölmüş büyükannemle beraber, konuşan bir köpeğin getirdiği çayı içiyorduk*, gibi bir şey okursanız, rüya işaretleriniz, aydaki kafe, ölmüş büyükanne ve konuşan köpek olacaktır. Eğer ölmüş büyükannenizi ikinci veya üçüncü defa görüyorsanız, bu sizin tekrarlayan rüya işaretinizdir.

Rüya işaretlerinizi belirledikten sonra, gelecek zamanlarda, rüya görmekte olduğunuzu gösterebilecek herhangi bir anormalliği bulmak için kararlı bir çaba gösterin. Bu kararlı çaba rüyalarınıza da sızacak ve sonunda rüya işaretlerinizi rüyanızda tanımaya başlayacaksınız. Eğer tekrarlayan bir rüya işaretine rastlarsanız, yatmadan önce, *bir dahaki sefere ölmüş büyükannemi gördüğümde rüyada olduğumu anlayacak ve lusid duruma geçeceğim*, diyerek bunu lusid tetikleyicisi yapmak için karar verin. Tabii ki bir daha rüyanızda onu gördüğünüzde lusidlik tetikleyicisi aktif hale gelecek ve kendiliğinizden, *rüya mı görüyorum, bu rüya işareti, rüyada olmam lazım*, diye düşünerek lusidliğe geçiş yapacaksınız.

Lusid rüyalara girişin en çok rastlanan şekli bir rüya işaretini tanımak ve lusid olmaktır. Fakat bazen bir rüya işaretini tanısanız ve rüyada olduğunuza emin olsanız bile, rüyanın geri kalanı o kadar gerçekçi olacaktır ki rüyada olduğunuzu kabul edemeyeceksiniz. Bu yüzden gerçekliği kontrol etmek için birtakım testlere gerek duyacaksınız.

GERÇEKLİK KONTROLLERİ

"İşe çok basit bir şey yaparak başlamalısınız. Bu gece rüyanızda ellerinize bakmalısınız." Don Juan, Yaqui Kızılderili Rüya Ustası.[61] İşler burada biraz acayipleşiyor. Lusidlik Enstitüsü, lusid öncesi rüya durumunda, gerçekte insan zihninin sürekli tekrarlaması imkânsız belirli bazı şeyleri, bilimsel olarak kanıtlamıştır* ve bunlar rüya görüp görmediğinizi güvenilir bir şekilde onaylamak için kullanılabilir. Bunlar pek çoktur ama benim favorilerimden birkaçı şunlardır:

- Uzattığınız elinize, iki kere arka arkaya hızlıca bakınca herhangi bir şekilde değişmiyorsa,
- Metni iki kere arka arkaya tutarlı bir şekilde okuyunca değişmiyorsa,
- Dijital veya elektrikli cihazları kullanınca herhangi bir şekilde değişmiyor veya bozulmuyorsa.

Gerçeklik kontrolleri neredeyse her zaman lusid öncesi rüya durumunda yapılmalıdır çünkü eğer gerçeklik kontrolü yapmanız gerektiğini düşünecek kadar bilinçliyseniz, büyük ihtimalle lusid öncesi durumundasınızdır. Bu gerçeklik kontrollerini ilk kez okuduğumda muhtemelen sizin şu an düşündüğünüz gibi bir sürü saçmalıktan ibaret olduğunu düşündüm, işe yaradıklarını görünce size de mantıklı gelecektir.

---

[61] Carlos Castaneda, Ixtlan'a Yolculuk, Simon ve Schuster; 1972,s. 114

*Buen çok uygulanan gerçeklik kontrollerinden biridir çünkü çok kişi rüyada kendini açığa vurur ve elleri de her zaman yanlarındadır. Tabii ki daha başka pek çok gerçek lik kontrolü vardır, o yüzden rahatça doğaçlama yapabilirsiniz.

Rüya sırasında beyin, oldukça ayrıntılı olan rüya ortamının yansımasını sürdürebilmek için düz bir şekilde çalışır. Bunu yapmakta şaşırtıcı derecede iyi olsa da, lusid öncesi durumda karışık bir görüntünün (bir metin parçası ya da kısa aralıklarla iki kere uzatılmış bir el gibi) küçük ayrıntılarını kopyalamak için çaba gösterir. Eğer böyle bir kopyalama yapmasını sağlarsak birbirine yakın olan ama mükemmel olmayan bir sahneleme yapacak. Bunun onaylanması da lusid olarak farkında olmamızı sağlayacaktır.

Ellerinize bakmak: Rüya görüyor olabileceğinizi düşünürseniz rüya sırasında uzattığınız ellerinize bakın, sonra çabucak başka bir yere bakın ve tekrar ellerinize bakın* ya da elinizi döndürüp tekrar çevirirken izleyin. Her ikisinde de beyniniz, elinizin bire bir yansımasını kopyalamak isteyecektir. Eliniz ikinci bakışta başka bir şekilde olabilir, belki bir veya iki parmak eksik olacak ya da benekli veya dönüşmüş olacaktır. Rüya gören beyin, tamamen aynı iki görüntü üretmeye çalışacaktır fakat bunu tam olarak yapacak işlem hızına sahip değildir. Değişiklikler çoktur ama sonuç tektir, eğer gerçekten elinizin değişmesini isterseniz değişecektir.

Okuma metni: Lusid öncesi bir uykuda bir metni arka arkaya iki kere aynı haliyle okumak neredeyse imkânsızdır.

LaBerge'nin araştırma laboratuvarının bulgularına göre, rüyadaki kişi bir metni okuduğu sırada metnin değişme oranı %75, ikinci okuyuşta değişme oranı ise '%95'tir. [63] Yani eğer rüya görüyor olabileceğinizi düşünüyorsanız, bir şeyler okumaya çalışın. Metin genellikle anlaşılmaz olacak, siz onu okurken gezinecek, bazı durumlarda ise tamamen yok olacaktır. Bütün bunlar rüya gördüğünüzün işaretidir.*

---

* Castenada öğretmeni Don Juan'a neden özellikle ellerine bakması gerektiğini sorarak baskı yapınca, Don Juan yanıtlar, *Tabii ki nerene istersen bakabilirsin – topuklarına, göbeğine hatta bilmem nerene!*[62] Ama ben yine de ellerine bakmanı tavsiye ederim.

[62] http://www.lucidity.com/LucidDreamingFAQ2.html

[63] Age.

Dijital ya da elektrikli aletler kullanılması: Zihin bir metni kopyalamaya nasıl çabalarsa aynı şekilde, lusid öncesi uykuda genellikle bulanık ve akışkan bir cep telefonunun ya da bilgisayarın oldukça ayrıntılı ekranını da tam olarak kopyalamak isteyecektir. Benzer şekilde bir dijital saati okumak, herhangi bir elektrikli aleti başarıyla kullanmak veya bir ışığı yakıp söndürmek bile neredeyse mümkün değildir. Bunu şu prensiple açıklayabiliriz. Bir rüyada ışığı yakarsanız, bir düğmeyi çevirmekle rüya görmekte olan zihinden rüya manzarasının tam bir kopyasını tamamen farklı ışık ve gölge ortamlarında yapmasını istemiş olursunuz. Bu onun yapmasının mümkün olmadığı bir şeydir.

Charlie der ki: *Rüyadasınız ve rüyada olabileceğinizi düşünüyorsunuz. Elinize bakıyorsunuz ve eğer rüya görüyorsanız değişeceğini umarak elinizi çeviriyorsunuz. Tekrar çevirdiğinizde muhtemelen değişecektir. Benim elim bir ağaca, robot pençesine, balona hatta et kalıntısına bile dönüştü. Rüya gören beyin çok yaratıcıdır fakat ince ayrıntıları kopyalamakta çok iyi değildir. Eller oldukça ayrıntılıdır, bu yüzden o da işini düzgün yapabilmek için bayağı uğraşmak zorunda kalır.*

GERÇEKLİK KONTROLLERİNİN ARKASINDAKİ SİNİRBİLİM

Gerçeklik kontrolünü fiilen yapana kadar, durum çok abartılıymış gibi görünebilir fakat sinirbilimcilere izin verirseniz zihninizi rahatlatacaklardır. Rüya görmek genelde beynin sağ lobunun işidir; rüya gördüğümüz sırada mantıklı olan sol lob neredeyse tamamen iptal durumundadır. Fakat iş, akıcı okuma, karmaşık sembollerin ve ayrıntılı modellerin tanınması gibi ayrıntılı

* Muhtemelen bu kısmen, insanların çoğu sözcüğü şekilleriyle tanıdığı ve *bnirici ve snocunu hfraelr dğrou ydree odlkuatn srıwa sırıaın ölmnei oldmağı* fenomeniyle açıklanabilir.

bilgi işlemeye gelince, temel olarak sol lobun üstün işlemci gücüne muhtaç oluruz.[64] Yani *nasıl okunur, ayrıntılı modeller nasıl kopyalanır* gibi programlar sol lobdadır fakat bir rüya görürken neredeyse çevrim dışı durumda olduğu için, ayrıntılı durumları işlemek istersek şaşırırız. Bu noktadan hareketle, rüya sırasında akıcı okuma ve ayrıntılı şeylerin kopyalanması gibi gerçeklik kontrollerinin neden özellikle zor olduğu anlaşılabilir.

Bu kitapta beynin sağ ve sol yarım kürelerinin göreceli özelliklerini ele alacak bazı teknikler var. Bu yüzden daha fazla ilerlemeden beynin bu yarım kürelerine daha yakından bakmak yararlı olacaktır. Birkaç yıl kadar önce sol lob şunu sağ lob da bunu yapar deyip işin içinden çıkıyorduk fakat beyin görüntüleme teknolojilerinin gelişmesiyle, olayın bu kadar kolay olmadığı ortaya çıktı. Yine de sol lobun daha çok mantık ve hesaplama görevleriyle, sağ lobunsa hayal gücü ve yaratıcılık gerektiren görevlerle uğraştığını kesinlikle söyleyebiliriz. Sanki kafa boşluğunuz bir sanatçı ile muhasebeci arasında paylaşılmış gibidir. Benmerkezci öz duygusunun temeli olan *ben* programı da sol lobda iken sağ lob da sol lobun kontrolü altında olan birbirine bağlı teklik potansiyelini taşır ki bu ana karttır. Sinir bilimci Jill Bolte Taylor, sağ lobun bir paralel işlemci gibi (Birden fazla görevi aynı zamanda yapabilir) çalışırken, sol lob seri işlemciye benzer (Görevleri bir bir sırayla yapar). Bu iki lob korpus kollosum yoluyla iletişim kursa da pek çok yönleri birbirinden çok farklıdır, benzersizdir.

Araştırmalara göre, lusidliğin *"Aha!"*anına gerçekten geldiğimizde, sol lob yaklaşık 30 saniye içinde tekrar çevrimiçi duruma geçer ki bu da lusid rüya ilerledikçe gerçeklik kontrollerinin daha az fark edilir hale gelmesi demektir.[65]

---

[64] Jill Bolte Taylor, My Stroke of Insight, Hodder and Stoughton, 2008

[65] http://www.lucidity.com/NL53.ResearchPastFuture.html

Charlie der ki: *"Bu sağ/sol beyin konusuna fazla takılmayın. Bilmeniz gereken, ellerin, yazı metinlerinin, ayrıntılı modellerin ve elektrikli cihazların rüya durumunda acayip şeyler yaptıklarıdır. Eğer bu acayiplik olurken farkına varabilirseniz, rüya görmekte olduğunuzu anlayacaksınız. Bir sinir bilimcinin size bunu söylemesine gerek duymayacaksınız."*

Gerçekliğin kontrolü için fırsatlar rüyanızda kendiliğinden oluşacak olsa da bunları genellikle bir rüya işareti görüldüğünde ve o andaki durumunuzun onaylanmasına gerek duyduğunuzda kullanacaksınız. Fakat uyanıkken gerçeklik kontrolleri yapma alışkanlığı edinerek bu süreci hızlandırabilirsiniz. Bu alışkanlık rüyalarınıza da geçecek ve kısa süre sonra gerçeklik kontrolü rüyaları görmeye başlayacaksınız. Bu durum, *tuhaf tekniğin* temelidir.

TUHAF TEKNİK

Bu teknik insanı kandıracak kadar basittir fakat ben lusid rüyalarımın büyük çoğunluğunu bu şekilde gördüm. Bundan sonra gündüzleri tuhaf bir şey olduğunda veya eş zamanlılık, dejavu, garip bir rastlantı ya da herhangi bir rüyamsı anormallik yaşarsanız kendinize *"Rüya mı görüyorum?"*diye sorun ve bir gerçeklik kontrolü yaparak bu soruyu yanıtlayın.

Gündüzleri uyanıkken gerçeklik kontrolleri yaparsanız, daha sonra rüyalarınızda da ortaya çıkacak bir alışkanlık edinirsiniz. Fakat gerçeklik kontrolü yapmakla ilgili bir rüya görüyorsanız, bu tabii ki rüyada olduğunuzu gösterecek ve lusidlik yolunu açacaktır.

Lusid rüya uzmanı Daniel Love, *gün içinde yapılan zihinsel deneyimlerin %11'inin rüyalarda edinildiğini* hesaplamıştır.[66] Şunu söyleyerek devam eder, *"Netleştirmek için söylüyorum, uykudayken*

[66] Daniel Love, Rüya mı Görüyorsunuz? Enchanted Loom Publishing, 2013, s.2

değil, uyanık halde günlük olağan etkinlikleri yaparken deneyimlediklerimizin %11'i.[67] *Bu sonuç, bu tekniği her uygulayışımızda, onda bir olasılıkla gerçekten rüya görüyor olacağımız anlamına gelir. Olasılık hesaplarını severim."*

Şimdi Tuhaflığı Arayalım!

Uyanıklık durumundayken garip ya da alışılmadık bir şey olursa kendinize *"Rüya mı görüyorum?* diye sorun ve bu soruyu elinize arka arkaya hızla iki kere bakarak ya da bir yazının bir satırını iki kere okumaya çalışarak gerçeklik testiyle yanıtlayın. Eğer bunu günde on kere veya daha fazla yaparsanız, bunu yaptığınızı rüyanızda görmeniz için yeterli olacak ve lusid rüyalara giden yol açılacaktır. *Yaşıyorsak rüya görürüz,* o yüzden her garip olay olduğunda elinizi çevirip bakmayın çünkü bu rüyalarınızda olması gerekendir ve bunu sürekli tekrarlamanız, tekniği kullanışsız hale getirir. Tam bir inançla ve eğer gerçekten rüya görüyorsanız gerçeklik testinin sonucunun pozitif olacağı beklentisiyle hareket edin.

Charlie der ki: *"Kurslarımdan birinde bir kadın bana, 'Siz benim gün boyu, rüya mı görüyorum, diye sormamı ve uyanık olup olmadığımı anlamak için ellerimi kontrol etmemi istiyorsunuz. Bu bizim aklımızı kaçırtır!' dedi. Aslında durum tam tersidir çünkü her gerçeklik testi yapışımızda bilinçliliğimizi çalıştırıyoruz. Bir an için duruyor o ana geliyor ve otomatik pilottan çıkıyoruz."*

Bazen yeni başlayanlar olarak kendimiz bir rüyada, rüya işaretini alırken ve tam lusid duruma geçmeye başlarken vazgeçiveririz. Bazen de rüya görüyor olabileceğimizi düşünür ve gerçeklik testi yapar fakat lusid durumu geçemeden rüyadan çıkartılırız. Bu garip olaya ben *lusid öncesi boşluk doldurma* diyorum.

[67] Age.

Galler'de bir uygulamada bu konuda konuşurken, dinleyicilerden bir psikiyatristin fısıltıyla *"Saçmalık!"* dediğini duydum.

Sustum ve ona bakarak *"Pardon!"* dedim. Tekrarladı, *"Saçmalık, boşluk doldurma zaten saçmalıktır. Durumumuzu korumak için her zaman saçmalarız, psikozlular bunu her zaman yapar."*

Görünüşe göre ne zaman rüya görüyor olabilme olasılığıyla karşılaşırsak, bencil öz duygumuz, durumun gerçek olduğuna mantıklı bir açıklama bulmak için genellikle boşluk doldurmaya çalışır. Örneğin, lusidliğin tam kenarındayken uçan bir fil görebiliriz ama kendimizi dünyanın bu yöresinde uçan fillerin normal olduğuna ikna ederiz.

Bencil öz duygumuz bunu neden yapar? Çünkü lusidlik durumundan tehdit algılar. Lusid olduğumuz zaman bencil öz duygumuzun yanılsamaları yoluyla görüyor ve *ben, benim* ve *diğer* gibi kavramları dışarıda bırakarak rüyanın parçası oluyoruz. Aslında rüyadaki her şeyle *bir* oluyoruz ve böylece bencil özün bastırılması başlıyor. Bunu engellemek için de bazen bizim lusid olmamızı engellemeye çalışıyor.

Castenada'nın Rüya Görme Sanatı metninde, başoyuncu olan Don Juan, öğrencisine rüyalarımızda, kabul görmüş mantıklılık kavramımızı elimizden alabilecek fikir veya kavramlarla karşılaşırsak mantıklı aklımızın kendini korumaya çalışacağını söyler. Mantıksız rüya deneyimleri karşısında mantıklılığın, kendini sürdürebilmesi için savaşma fikri, genellikle yeni başlayan lusid rüyacıların karşısına çıkar. Bu durumda mantıklı yanımız, rüyanın mevcut durumu üzerinde kontrolünü sürdürmeye çalışırken düzensiz aralıklarla öyle olmalarına rağmen kendilerinin *rüya kahramanı* olduklarını inkâr eden rüya kahramanları ortaya çıkar. Şansımıza, lusid rüya pratiğimiz gelişip gerçeklik testlerini kullanımımız arttıkça boşluk doldurma sıklığı azalır. Fakat yeni başlayanlar dikkatli olsun ki bir kere rüyada olduğunuzdan şüphelenirseniz Komiser Kolombo'nun yaptığı gibi aksi yöndeki hiçbir gerçeği tam olarak kontrol etmeden kabullenmeyin.

KOLOMBO YÖNTEMİ

Hiçbir gerçeklik test tekniği %100 çalışmaz. O zaman eğer eliniz değişmezse fakat hala rüya gördüğünüzden eminseniz ne olacak? Rüyada okuyacak bir şey yoksa okuma gerçeklik testini nasıl yapacaksınız? Rüya zemininde yok ise, rüya işaretlerini nasıl göreceksiniz?

Bazen kendinizi hem rüya işaretlerinin hem de gerçeklik testlerinin geçersiz göründüğü yine de rüya görüyor duygusunu güçlü bir şekilde hissettiğiniz senaryolar içinde bulabilirsiniz. Bu suç mahalini inceleyen bir dedektif gibi, gerçekleri test etmeye ve çevrenizdekileri yakından incelemeye gerek duyduğunuz durumdur. Bu da Kolombo Yönteminin temelidir.

Komiser Kolombo'yu hatırlayanlarınız 1970'li yıllara dönsünler. Kolombo, puro içen ve herkesin içindeki sakar dedektifi temsil eden bir Los Angeles dedektifiydi. Kolombo'nun özlü sözleri veya karmaşık teorileri yoktu, yalnızca kendi mantıklı yargılarını ve uyanıklığını kullanarak ortamın gerçeklerini saptardı.

Kolombo bir odaya girer ve daha kendini tanıtmadan on tane ipucu bulurdu. Tamamen gevşek gibi görünürken çevredeki en ince ayrıntıları bile fark edecek kadar uyanıktı, hiçbir şey belli etmez masumca Havana purosu içerdi. Biz de bir lusid rüyanın sırrını çözebilmek için böyle olmalıyız.

Şimdi İpuçlarını Araştıralım

Rüya görüyor olabileceğinizden şüphelendiğiniz zaman, bir dedektif gibi, siz de rüya kanıtları arayın. Bilinçli, uyanık ve tetikte olun. Kendinize *"Saçmalık! Buraya nasıl geldim? Buraya gelmeden önce neredeydim? Saçmalık!"* gibi sorular sormaya çalışın, sebep ile sonuçlar arasındaki aralıklara ve herhangi bir olanaksızlığa bakın.[68] Bunlar rüya durumunu keşfetmenize yardımcı olacaktır.

---

[68] Age. s.83

Bu ipuçlarını araştırırken, aynı Kolombo gibi soğukkanlı kalmaya çalışın. Çünkü eğer çok heyecanlanırsanız ya uyanırsınız ya da oyunu kaybeder ve boşluk doldurucu yeni rüya malzemelerinin rüyanın yanılsamasını ele geçirmesine yol açarsınız.

Kolombo yöntemini gerçekten güçlendirmek için, gündüzleri uygulama yapın. Günlük yaşamınızda ya da belki günde 10 dakika ayırarak nesnelere çok yakından bakın, çevrenizdeki özellikleri hissedin, acayip görünen yerleri araştırın ve bu deneyiminizi derinliğine inceleyin. Gün içinde düzenli aralıklarla *"Buraya nasıl geldim?"*diye sorabilirsiniz. Bu gibi bağlanmış bilinçlilik egzersizlerini yeteri sıklıkta yaparsanız, rüyalarınızda da yapmaya başlarsınız.

Charlie der ki: *"Rüya görüyor olabileceğinizi düşünürseniz ortama yakından bakın, çevrede ipuçları arayın, nesnelere dokunun, mekâna uyum sağlayın ve dikkatli olun. Rüya durumu şaşılacak kadar gerçekçi olabilir fakat eğer yakından incelerseniz rüyasal tutarsızlıklar görecek ve rüyada olduğunuzu anlayacaksınız."*

LABERGE'NİN MILD TEKNİĞİ

Mnemonik *hafızayla ilgili* demektir ve MILD hafızanın işlevini kullanarak çalışır. Stephen LaBerge bu tekniği geliştirerek istediği zaman rüya görebilmeyi öğrenir. Çoğu insan bu tekniği var olan en etkili lusid rüya tekniklerinden biri olarak görür.

MILD tekniği görselleştirme, kendi kendine telkin (kendi kendine hipnoz) ve ileriye yönelik bellek prensipleri üzerine kurulmuştur. Bu tekniğin ilk halinin, Lochen Dharma Shri'ye[69] ait bir 16. Yüzyıl rüya yogası metninde olması ilginçtir fakat modern biçiminin tam bir açıklaması Stephen LaBerge'nin *Lusid Rüya Âleminin Keşfi* adlı kitabında bulunabilir.

[69] Michael Katz, Tibet Rüya Yogası, Bodhi Tree, 2011, s.67, Gyaltrul Rinpoche hakkın da yorum, Ancient Wisdom, Snow Lion Publications, 1993, s.80

Bu teknik için görselleştirme ve kendi kendine telkin yöntemleri gerekli tabanı sağlıyor olsa da işin püf noktası ileriye dönük hafızadadır. İleriye dönük hafızayı günlük hayatta *"Bir daha banka görürsem biraz nakit çekeyim."* gibi şeyler söylediğimiz veya düşündüğümüzde zaten kullanıyoruz. Bu, hafızanın gerçekten çok güvenilir bir yönüdür.* Eğer bunu güçlü bir niyetle kullanırsak, beynin uyku ya da uyanıklık durumlarında hedefe ulaşılana kadar bilinçsizce faal durumda bekleyen, güdüsel ya da hedef gözeten kısmını harekete geçirmiş oluruz.

Aynı şekilde uykuya dalarken, *bir daha rüya gördüğümde, rüya gördüğümü fark etmeyi unutmayacağım*, gibi ileriye dönük bir hafıza emri verdiğimizde, rüya görene kadar sinirsel olarak bağlanmış durumda kalırız.

MILD tekniği kendimizi tekrar, o anda görmekte olduğumuz rüyada düşünmemizi gerektirir. Bu nedenle en etkili olarak çok net hatırladığınız bir rüyadan uyandıktan sonra uygulanır. Bu da sabahın erken saatlerinde uyandığınızda doğal olarak veya uyku döngünüzün son saatlerindeki bir REM dönemine alarmınızı ayarlayıp niyetlenerek yapılabilir.**

Hadi MILD'i Başaralım!

1. Rüyayı anımsamak: Bir rüya döneminden uyandıktan sonra, tam olarak ayılın ve hemen biraz önce görmekte olduğunuz rüyayı anımsayın. Ana öykü ve senaryoyu ezberleyin ve eğer mümkünse rüyanın içinde rüya işaretleri olan bir bölümünü seçin. Rüyanın bu parçasını ezberleyin. Nedenini 3. adımda göreceksiniz.

---

* Eğer belli bir saatte uyanmaya sağlam bir şekilde niyetlenmiş ve başarmışsanız, Mild tekniğinin kullandığı *hedef gözeten* sinirsel aktivasyonunun tamamen aynısını uygulamışsınız demektir.

** Lusid rüya alıştırmalarının sizi daha az dinlenmiş gibi hissettirmesinden mi çekiniyorsunuz? Korkmayın çünkü yenileyici uyku delta dalgasında uyunurken lusid rüyalar Rem uykusunda, yani beynin zaten dinlenmediği sırada yaşanır.

2. Niyeti belirlemek: Şimdi tekrar uyumaya hazırlanın. Uykuya dalmaya başlayıp hipnotik duruma geçerken (uyanıklık ile uyku arasındaki durum) aklınızdan kararlı ve hevesli bir şekilde *bir daha rüya gördüğümde rüya gördüğümü fark etmeyi hatırlayacağım* diye tekrar tekrar geçirin. Bu emre odaklanın. Aklınızın dağılmakta olduğunu ya da zaten dağılmış olduğunu hissedecek olursanız, tekrara devam edin. Aklınızı tam olarak bu fikirle doldurun. Bu tekniğin en önemli bölümü ileriye dönük hafıza ve kendi kendine telkin bölümüdür. Etkililiği ise bu tekrarı yürekten bir *neşeli çaba* ile aklınızda tutmanıza bağlıdır.*
3. Lusidliği görselleştirmek: Bir kere rüya gördüğünüzü anlamak için kuvvetli bir motivasyon yaratıp bunu sabitleyebildiyseniz, gelecek adım kendinizi daha önceden hatırladığınız rüyada yeniden görselleştirmek olacaktır. Olabildiğince çok ayrıntıyla kendinizi yeniden onun içindeymiş gibi hayal ederek ve onu bütün duygularınızla yaşayarak rahatlayın. Sonra tekrar uykuya dalın. Fakat bu sefer rüya gördüğünüzü anladığınızı ve tam olarak lusid olduğunuzu hayal edin. Nasıl? Kendinizi bir rüya işaretini görürken veya bir gerçeklik testi yaparken ve sonra da gerçekleştirirken hayal edin. Aha! Rüya görüyorum! Sonra, lusid olduğunuzda ne yapmak istiyorsanız onu yaptığınızı hayal edin. Tekniğin iki ana ilkesi, ileriye dönük hafızanızı güçlü bir niyetle bağlamak ve sonra kendinizi lusid olurken görselleştirmektir.
4. Tekrar uykuya dalın: Şimdi ya uykuya dalacaksınız ya da 2. ve 3. basamakları tam olarak uyguladığınıza emin olup uyuyabileceğinize karar verene kadar tekrar edeceksiniz. Bir dahaki rüya döneminizde, perspektifli hafıza sisteminiz bağlanacak ve lusid duruma geçeceksiniz.

---

* Budizm'in altı mükemmelliğinden biri olan neşeli çaba, ruhsal egzersiz için hevesli çabayı açıklamak için kullanılan terimdir.

Charlie der ki: *"Bu tekniği hatırlamanın kısa bir yolu şöyledir:*

M: (Memorize) O anda görmekte olduğun rüyayı hatırla
I: (Intent) Niyetlen
L: (Lucid) Lusidliği hayal et
D: (Drop) Uykuya dal ya da tekrar dene."

UYAN, YATAĞA GERİ DÖN YÖNTEMİ

Bu teknik ilk olarak 1970'lerin sonlarında, *Lusid Rüyalar: Berrak Işığın Şafağı* adlı kitabın yazarı G. Scott Sparrow tarafından bulunmuştur ve uygun olan en etkili lusid rüya tekniklerinden biridir. Araştırma sonuçları *uyku sırasında araya uyanıklık anları sokmanın lusidlik olasılığını artırdığını*[70] ve bu tekniğin *katılımcıların üçte ikisinin bu koşullar altında lusid duruma geçmeyi başardığı en etkili ve ümit verici* tekniklerden biri olduğunu göstermektedir.[71] Aslında Budist bilim adamı B. Alan Wallace, bu yöntemin lusidlik şansını % 2.000 artırdığını hesaplayan araştırmalardan söz eder.[72]

O zaman gerçek olamayacak kadar iyi olan bu tekniği nasıl uygulayacağız? Basit. Normalde uyandığınızdan iki ve üç saat erken uyanın, bir saat kadar uyanık kalın ve sonra iki saatlik bir uyku için tekrar yatağa dönün.

Hadi Uyanalım ve Yatağa Geri Dönelim!

1. Saatinizi normal uyanma zamanınızdan iki veya üç saat daha erkene kurun.
2. Uyanın ve yataktan çıkın.
3. Bir saat kadar uyanık kalın ve herhangi bir uyanıklık etkinliği yapın. Meditasyon veya lusid rüya ile ilgili şeyler okumak idealdir ama herhangi bir zihinsel etkinlik de işe

[70] http://www.lucidity.com/LucidDreamingFAQ2.html
[71] www.lucidity.com/NL63.RU.Naps.html
[72] B. Alan Wallace, Kendinizi Uyanık Hayal Etmek, Shambhala Yayınları, 2012,s.30

yarar. Amaç bir saat boyunca uykulu olmamak, tam olarak uyanık olmaktır. Tam uyanıklık tekniğin verimliliği için bir ön şarttır. Koyu kahve içmek veya e-postalarınızı cevaplamak sizi gereğinden fazla uyarabilir, onun için uykuyu hemen kol uzaklığınızda tutmaya dikkat edin.

4. Bir saat sonra, saatinizi bir veya iki saat sonraya kurup yatağa dönün ve güçlü bir lusid olma niyetiyle uyuyun.

Bu tekniğin çalışma yollarından biri REM frekansını kontrol altına almaktır. (Daha fazla bilgi için sayfa 188'e bakınız) Uykumuzun son iki saati en çok rüya gördüğümüz zamandır. Eğer kendimizi bu rüya zamanı için açıktırırsak, uykuya geri döndüğümüz zaman, sakince derin bir REM uykusuna dalarız. REM uykusu lusidlik için bir oyun alanı olduğundan, bu tekniğin lusidlik potansiyelini nasıl açtığını da görebiliriz.

Charlie der ki: *"Bazen insanlar bana bu bir saatlik uyanıklık süresinde seks yapılıp yapılamayacağını sordular. Bütün varlıkların yararı için güçlü bir lusid olma niyetine odaklanmak en iyisidir ama sanırım seks yapmak da işe yarar. Fakat şunu da bilmek gerekir ki bazı erkeklerin seksten hemen sonra uykuya dalma eğilimi nedeniyle, bunun zamanlamasını çok iyi ayarlamanız gerekir!"*

Bütün bu tekniklerin işe yaraması için sürekli egzersiz yapılması gerektiğini de vurgulamalıyım fakat biz, bunları doğru motivasyonla uyguladıkça lusidlik, kesinlikle oluşacaktır.

Bir Tibet Budist rahibesinin dediği gibi: *"Bahçeye tohumlar ektiğiniz zaman, çimlenip çimlenmediklerini görmek için her gün onları eşmek gerekmez. Onları sulamak ve otları temizlemek yeterlidir; bilirsiniz ki tohumlar zamanında büyüyecektir."*[73]

[73] Tibet Budist rahibesi ve yazar, Bhikshuni Thubten Chodron, http://www.tricycle.com/feature/meditators-toolbox

Bölüm 6

UYKU VE RÜYANIN BİLİNÇLİLİĞİ TEKNİKLERİ

"Önce rüyayı tanıyın. Yardımı olan her şeyi deneyin; rüya yogilerinin anlattıkları veya modern lusid rüyanın diğer tekniklerini... Önemli olan rüyada lusid olmak ve böylece seçeceğiniz rüya yoga aktivitesi için temel oluşturmaktır."[74]

B.Allan Wallece

Uyku ve rüya bilinçliliği, temel amaç olan lusid rüya görmeyi kapsadığı gibi, daha bütünsel ve ruhsal yararlar sağlamak amaçlarıyla bunun ötesine de geçer. Bilinçlilik meditasyonu ve bilinçlilik eğitimi çerçevesinde, dönüştürücü Batı ve Tibet Budist rüya çalışması tekniklerini içerir. Batı ve Doğu tekniklerini birleştirerek eski Tibet Budistlerinin rüya çalışmalarına yaklaşım gücünden de yararlanabilir ve bu iki geleneği homojenleştirmeden konuyu Batılı pratisyenlerin de ulaşılabileceği hale getirir. Yalnızca biz lusid durumdayken, lusid rüyacı ile rüya yogacısı arasında farklılık oluşur, yani lusid durumuna ulaşmak için kullanılan teknik her iki gelenekten de olabilir.

Uyku ve rüya bilinçliliği çalışmaları bilinçliliğimizi, rüyanın, uykunun ve uyanıklığın her aşamasında eğitebilmemizi amaçlar. Yalnızca lusid rüya üzerinde odaklanmaktansa, özgün rüya yogası tekniklerinin öğütlediği gibi lusidliği hayatın bütün alanlarında güçlendirmeye odaklanmalıyız. Temel olarak Uyku ve Rüya Bilinçliliği, *bir şey olurken ne olduğunu bilmek* ve bütün yaşam durumlarında, kavrama gücünü geliştirmektir.

---

[74] B. Alan Wallace, Kendinizi Uyanık Hayal Etmek, Shambhala Yayınları, 2012, s. 102

Okuyacağınız egzersizler, gecenin rüyalarına olduğu kadar yaşamın rüyalarına da nasıl uyanacağımızı gösterecek ve bizi lusid rüyalarda olduğu kadar lusid yaşamda da eğitmeye yardımcı olacaktır.

Charlie der ki: *"Öğretmenim Rob Nairn ile birlikte, Batının kapsamı kısıtlı lusid rüya pratikleri ile genellikle ulaşılamaz olan Tibet rüya yoga pratikleri arasındaki açıklığı kapatmak için uyku ve rüya bilinçliliğini yarattık. Uyku ve rüya bilinçliliği lusid rüyalardan daha derinlere inmek isteyenler içindir."*

BİLİNÇLİLİK MEDİTASYONU

"Yalnızca bilinçlilik.
Eğer bilinçlilik eğitimi alırsanız, rüyayı kesinlikle tanırsınız."[75]

Akong Tulku Rinpoche

Bilinçlilik meditasyonu, özgün lusid rüya görme eğitiminin giriş tekniğidir ve burada inceleyeceğimiz bütün *uyku ve rüya bilinçliliği* egzersizlerinin temelini oluşturur.

İnsanlar binlerce yıldır gündüz yaşanan bilinçli farkındalığın doğal olarak gece yaşanan bilinçli farkındalığa neden olduğunu biliyorlar. Böylece eğer rüyalarımızda lusid olmak konusunda kararlıysak, meditasyon eğitimi şarttır.

Bilinçlilik meditasyonu, bütün inanç gruplarındaki insanlar tarafından yapılabilir ve *tercihsiz olarak bir şey olurken ne olduğunu bilmek* niyetinin temeli üzerine kurulur. Çoğu insan sessiz sakin oturmanın bu görevi yapmanın en kolay yolu olduğunu düşünse de, bilinçliliği her türlü eylemimiz sırasında yemek yerken, yürürken, otururken ve tabii ki rüya görürken çalışabiliriz.

[75] Akong Tulku Rinpoche yazarla söyleşi

Tercihsiz olarak, bir şey olurken ne olduğunu bilmeye devam ettikçe bilinçlilik eğitimi yapıyoruz demektir. Bu kadar kolaydır.

Kendimizi *bir şey olurken ne olduğunu bilmek* konusunda eğitmek, *rüya görürken rüya gördüğümüzü bilmek* rüya görme yeteneğimizi de doğal olarak geliştirecektir. Rüya yogası ustaları lusid rüyaların, bizim odaklanmış bilinçliliğimizi sürdürme ve uyurken *zihni kontrol altında tutma,* yeteneklerimiz gibi doğrudan bilinçlilik egzersizi ile beslenen iki niteliğimize bağlı olduğunu söylerler. İsterseniz şimdi bilinçliliğin aslında ne olduğuna biraz daha yakından bakalım. Zihnimizi bir ev olarak ve bilinçliliği de bu evde oturan kiracı olarak düşünelim. Bilinçli kiracı kapıyı açmadan hiç kimse eve giremez. Kiracı o kadar konuksever ki öfkeli bir düşünce gelse ve içeri girmek istese de onu geri göndermiyor veya kapıyı suratına kapatmıyor. Aslında kiracının yapması gereken, öfkeli düşünceye kapıyı açmak, onu dinlemek ve göndermektir. Hiçbir şekilde bu öfkeli düşünce ile sohbete veya tartışmaya girişmemeli; onu içeri almalı, söyleyeceğini söylemesine izin vermeli ve sonra kibarca kapıyı göstermelidir.

Bazı insanlar meditasyon yaparak düşünceleri durdurur, zihni boşaltır veya birtakım hoş deneyimler yaşarlar fakat bilinçlilik bunun gibi değildir. Bilinçlilik; herhangi bir tercih veya yargılama yapmadan zihnimizde neler olduğunu bilmektir.

Fransız Filozof Blaise Pascal, *"İnsanların bütün sıkıntıları, yalnız başına, hiçbir şey yapmadan sessizce oturmaktan kaynaklanıyor."* demiştir. O zaman sarırım Pascal şimdiki tekniğin sıkı bir hayranı olacaktır.

Bilinçlilik meditasyonu lusidlik deposunu doldurmak için kullanılabilir ama eğer hâlihazırda düzenli bir meditasyon egzersiziniz yoksa, UK Bilinçlilik Birliği'nin *destekle yerleşme, oturma ve dinlenme* adlı bu son derece kolay ve kısa tekniğini denemekten zevk alabilirsiniz:

Hadi, Hiçbir Şey Yapmayalım!

- Sert arkalıklı bir sandalye veya bir minder üzerine bağdaş kurarak oturun. Sırtınız dik olsun ve rahat olun.*
- İlk olarak nefesinize son derece rahat bir şekilde odaklanın. Normalden biraz daha derin nefes alın ve sonra yavaşça verin.
- Nefes alma ve verme sürelerinizin uzunluğunu eşitleyebilirsiniz. Üç veya dörde kadar sayarak nefes alın, aynı şekilde verin.
- Mümkünse gözlerinizi açık tutun ama kapatmak isterseniz, kapatabilirsiniz.
- Aklınıza düşünceler gelirse serbestçe geçmelerine izin verin, onları itmeye çalışmayın veya onlara takılmayın. Onları rahat bırakın ve tekrar nefes alıp saymaya odaklanın.
- Birkaç dakika sonra, nefes vermeye biraz daha fazla odaklanın ve saymayı bırakın. Nefes verdiğinizde vücudunuz biraz gevşediğini fark edin.
- Şimdi, nefes düzenlemelerini bırakarak** aklınızı vücudunuza verin ve bütün bedensel duyguları hissedin.
- Vücut çalışmalarını sistematik olarak gözden geçirmenin buna yararı olacağını düşünebilirsiniz. Bunu yapmak için, bedeninizle ilgili bütün farkındalığınızı, ayağınızdan başınıza kadar kontrol edin, sonra ayağınıza geri dönünve tekrarlayın.

---

* Batı bilimi dik oturmanın sizin için de iyi olduğunu düşünüyor. Profesör Richard Wiman, dik oturmanın hem mutluluğu hem de matematik yeteneğini artırdığını gösteren çalışmalara atıfta bulunur.[76]

** Nefes düzenlemesi çalışmasını sadece yerleşme aşamasında yapacaksınız. Nefesi hafifçe düzenleyerek, solunum sistemiyle çalışacak ve şimdiye dek otomatik çalışan bir sürecin farkına varacaksınız.

[76] [Studies' refs t/c in] Richard Wiseman, 59 Saniye, Pan, 2010

- Başka bir seçenek olarak, yalnızca oturup vücutsal duyular geldikçe bunun, dikkatinizi çekmesine izin verebilirsiniz. Vücudunuzun yere veya sandalyeye dokunan noktalarının farkında olarak tüm bedensel gerilim ve rahatlama noktalarının belirlenmesi işe yarayacaktır.
- Altınızdaki zeminin sizi nasıl desteklediğine dikkat edin. Oturduğunuz yere vücut ağırlığınızın yaptığı basıncı hissedin. Yerin koşulsuz desteğinin kontrolüne girin ve yerçekiminin sizi nasıl tuttuğuna dikkat edin.
- Vücudunuzu gözden geçirdikten veya dikkatinizin belirli duyulardan haberdar olmasını sağladıktan sonra, boşlukta oturan bedeninizin tamamına dikkat edin. Bütün vücudunuzu dikkatiniz altında tutun.
- Vücudunuzun boşlukta nasıl var olduğunu ve boşluk tarafından sarıldığınızı hissedin. Bu sizin zihninizi bedeninize oturtmanızdır.
- Zihniniz bedeninizde beş ya da on dakika oturduktan sonra, dinlenmeye geçin. Bedeniniz ya da nefesiniz üzerindeki odaklanmaları bırakarak zihninizi dinlendirin. Sadece dinlenin. Meditasyon yapmaya çalışmayın, sadece orada oturun. Bir şey yapmaya çalışma düşüncesinden vazgeçin. Yalnızca, geniş açılı bir dikkatlilikle size gelenlere dikkat edin ve onlarla temas halinde bulunun.
- Dinlenmek zihni derinden gevşemeye bırakmak ve bütün çaba, mücadele ve başarma hislerinden kurtulmaktır. Herhangi bir şeye yönlendirilmemiştir, sadece o anın içinde olmayı gerektirir.
- Başlarda bir veya iki dakika, böyle dinlenip dinlenemediğinizi kontrol edin. Bu meditasyonun en yüksek şeklidir; zihnin doğal, sınırsız açıklığının parlamasına olanak tanır. Zihinlerimiz çok değişken olduğu için, yakalanma-

sı en zor olan adım budur. Bununla beraber bu anlık özgürlüğü tadalım ki bunun her zaman mümkün olabildiğini de hissedelim.

- Kafanızın düşüncelerle dolmaya başladığını fark ettiğinizde ki bu sadece birkaç saniye sonra da olabilir, ses destekli dinlenmeye geçebilirsiniz.
- Nefesin veya bedensel duyuların yanı sıra kullanabileceğiniz pek çok bilinçlilik desteği vardır. Fakat ben çoğu insan için sesin ulaşılabilir bir destek olduğunu buldum.
- Sesin bilinçliliğinize destek olması için, dikkatinizi duyabildiğiniz her ses üzerinde odaklayın. Sesin o anda dikkatinize demir atmasına izin verin.
- Duyduğunuz hiçbir sesi reddetmeyin ya da ona takılıp kalmayın, çevrenizdeki doğal seslere kendinizi açın: Dışarıdaki arabaların sesini, yan odadaki ayak seslerini, giysilerinizin hışırtısını hatta kalp atışlarınızı duyun.
- Dinlemektense duymaya gayret edin. Dinlemek genelde hedefli ve tercihe bağlıyken duymak daha açık ve rahattır. Yalnızca duyun ve sese dikkat edin.
- Ne zaman düşüncelere dalar ve bunu farkederseniz, yavaşça, özenle ve kendinizi sıkmadan dikkatinizi sese çevirin. Kendinize yanlış giden bir şey olmadığını hatırlatın. Yalnızca çılgın aklınızın size bilinçlilik kaslarınızı çalıştırmak için bir fırsat verdiğini düşünün, hepsi bu.
- Orada oturun, bir şey olurken ne olduğunu bilerek ve duyarak, aklınızın düşüncelere kaydığı an onu yavaşça ve nazikçe sese geri getirin. 10 veya 15 dakika aklınızı bu şekilde ses desteğiyle dinlendirin.

Bu egzersiz 20 ila 30 dakika sürebilir fakat eğer isterseniz, büyük bölümünü *dinlenme* ve *destekli dinlenme* aşamalarına ayırarak istediğiniz kadar uzatabilirsiniz.

Bilinçli Meditasyon için Temel Püf Noktaları

- Bu egzersiz gece veya gündüz her saatte yapılabilir ama lusid rüyalar için yatmadan yapılması daha yararlıdır. Büyük rüya yogisi Tenzin Rinpoche, *gecenin tamamının derin bir meditasyon için potansiyeller taşıdığını fakat sadece yatağa gitmeden önce 20 dakika kadar bir hazırlık zamanının yeterli olacağını,* söyler.[77] Dişlerinizi fırçalayın, ne yapılması gerekiyorsa yapın ve bilinçlilik seansınıza başlayın.
- Meditasyon yaparken düşüncelerinizi durdurmaya çalışmayın. Dalgalar nasıl denizin parçasıysa düşünceler de her zaman, zihninizin bir parçası olacaktır. Onlar bastırılması gereken şeyler değildir, daha çok *zihnin saf, aydınlık doğasının doğrudan dışavurumlarıdır.*[78]
- Meditasyonunuza başlamadan önce, rüyalarınızda lusid olma niyetinizi de, şu şekilde düşünerek ekleyebilirsiniz: *Bilinçli farkındalık kapasitemi eğitirken aynı zamanda, bütün varlıkların iyiliği için, lusidlik kapasitemi de eğitebilir miyim?**

  Bu şekilde meditasyon yapan zihninize, rüyalarınızda farkındalık kazanma niyetinizi aşılarsınız.
- Benzer şekilde, seansınızın sonunda, uyanık yaşamınızda ve rüyalarınızda daha bilinçli olarak yarattığınız enerjiyi bütün varlıkların iyiliğine ithaf etmeyi unutmayın.
- Sonra, sandalyenizden veya minderinizden kalkarak meditasyonun tadını ve günün devamında veya uyku hazırlığınızda daha bilinçli olma niyetinizi sürdürmeye çalışın.

---

[77] Tenzin Wangyal Rinpoche, video dersleri www.ligmincha.org/retreats/dream-yoga.html

[78] Dzogchen Ponlop Rinpoche, Ölüm Ötesinde Zihin, Snow Lion Yayınları, 2008

* Başkaları için çalışmanın kendi iyiliğinize de olacağı bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Baş-Başkalarına yardım ettiğimiz zaman, beynin iki kadim mutluluk bölgesi olan kaudat çekirdek ile ödül merkezi uyanır ve kendimizi mutlu hissetmemizi sağlar.

Yürüyerek Meditasyon Yapma

Hareket etmeyi seven okuyucular için şunu söylemekte yarar var: Meditasyon yalnızca oturarak yapılmaz. Ben on yılımdan fazlasını profesyonel break dans sahnelerinde geçirdim ve sıklıkla gördüm ki başlarının üzerinde dönen dansçılar, meditasyonun tek yönlü konsantrasyonu ve bilinçli farkındalığını sergiliyorlardı. Merak etmeyin, hepinize break dansa başlamanızı söylemeyeceğim fakat hareket etmek isteyenleriniz yürüyerek meditasyon yapmayı deneyebilirler.*

Yürüyerek meditasyon yapmak, basit ama yoğun bir egzersizdir** ve oturarak meditasyon yapmak kadar kolaydır. Bunu yapmanın pek çok değişik yolu vardır ama ben en çok beğendiklerimden birini önereceğim.

Hadi Yürüyelim!

- 15-20 adım uzunluğunda doğru bir yol veya düz bir alan seçin ve yavaşça bir baştan öbür başa yürüyün, dönün ve tekrar yürüyün.
- Yürürken bakışlarınızı 45 derecelik bir açıyla önünüze çevirin (gözleriniz açık olacak) ve ayaklarınızın sizi yerle birleştirdiği hissine odaklanın.
- Bilinçlilik meditasyonunda nasıl sesi destek olarak kullandıysanız, burada da ayaklarınız ve vücudunuzdaki duyuları destek olarak kullanın.
- Yürürken oluşan her türlü duyguya tam olarak dikkat edin. Her adımınızın içine girin. Siz yürüdükçe ayağınız kalkıyor, boşluktan geçiyor ve tekrar yerle temas ediyor.

---

* İkisinin arasında bir seçenek için Hareket Tıbbı Okulu'nun, dans, hareket ve meditasyondan oluşan mükemmel çalışmasını öneririm.

** Yürürken genelde kafamızda bir hedef vardır. İdman olarak yapsak bile A'dan B'ye gitme hedefimiz vardır fakat yürüyerek meditasyon yaparken hedef yoktur. Bu bizim fazla kullanılmış hedef merkezleme sistemimize, çok ihtiyaç duyduğu dinlenme olanağını verecektir.

Duruşunuz dik ama rahat olsun. Elleriniz iki yana sarksın veya onları önünüzde kavuşturun. Bir gezinti veya yürüyüş havasına kaymadan yaptığınız her hareketinizde bilinçli olun.

- Hızınızı kendiniz seçin. Bazı insanlar yavaş yürümeyi gerçekten severler, bazıları daha hızlı yürümeyi tercih ederler. Acele etmeyin, zaman ayırın. Nefesinizi adımlarınıza göre düzenlemek isteyebilirsiniz fakat yavaş ve sakince nefes alın.
- Yürürken, duyularınızı yürüyüş eyleminin tümüne açın. Birincil odağınız, ayaklarınızın hisleriyken içinde yürüdüğünüz çevrenin geniş manzarasına da dikkat edin.
- İlk başlarda 10–15 dakika egzersiz yapın, daha sonra isteğinize göre bu süreyi artırın.

Charlie der ki: *"Yürüyerek meditasyon yapmayı seviyorum. Bilinçliliği günlük hayatınızla bütünleştirmek için şahane bir yol çünkü bir süre bunu yaptıktan sonra meditasyon yaparak yürümek günlük yürüyüş alışkanlıklarınızın arasına sızıyor. Yürürken, nefesinizi yavaşça adımlarınızın ritmine uyduruyorsunuz, dans ve koşu şekliniz bile değişiyor!"*

UYKUNUN AŞAMALARI

Uykunun aşamaları hakkında temel bilgilere sahip olmak *uyku ve rüya bilinçliliği* yaklaşımında çok önemli yere sahiptir. Rüya sırasında bilinçli olmak istiyorsak, nasıl uyuduğumuz konusunda da bilinçli olmalıyız. Eğer rüyaları lusid olarak görmek istiyorsak, rüya görme olasılığımızın ne zaman en yüksek olduğunu bilmeliyiz ki lusid rüya egzersizlerimizi buna göre ayarlayabilelim.

Bugünlerde uyku dört parçaya ya da aşamaya bölündü.* Dört aşamanın üçü, ne olmadıklarına göre tanımlandı: Hızlı olmayan göz hareketleri (non-rapid eye movement) veya NREM, yani rüyalı uykuydu. Bu aşamada rüya, ana olay görünümünde gibidir. Ne olduğuna göre isimlendirilerek onurlandırılan tek aşama *REM*'di. NREM1 veya N1 çok hafif uykudur, uyuklama gibi yaşanır ve genellikle rahatlamış bilinçliliğin alfa beyin dalgası modeli buna eşlik eder. NREM1'in en tanınan şekli ise hipnagojik hayallerdir; biz uykuya kayarken, zihin gözümüzün önünde parlayıp sönen rüyasal halisünasyonlar.

NREM1'e geçtikçe her nedense genellikle bir kaldırım taşına basıyor veya bir falezden düşüyormuş gibi hipnagojik *mikro-rüyaların* yer aldığı miyoklonik hareketler denen ani kasılmalar yaşayabiliriz.**

Uykuya daha çok kaydıkça hipnagojik NREM1'den, kalp atışlarının yavaşladığı ve dış bilinçli dikkatin çözülmeye başlayarak bilincin tamamen karardığı NREM2 veya N2'ye geçeriz. Kararmadan sonra beyin delta dalgaları üretmeye başlayınca, uykunun en derin düzeyi olan NREM3 veya N3'e geçtiğimiz söylenir.

Bu derin delta dalgasındaki uyku onarıcı ve tazeleyici uykudur. Bu durumdayken HGH (insan büyüme hormonları) salgılanır, hücrelerimiz onarılır ve biz, pilleri tekrar doldururuz. Birini derin delta uykusunun karanlığından uyandırmayı başarabilirseniz, kendini sersem ve kafası karışık hissedecektir.

Uykuya ilk daldığımızda bu NREM1'den NRM3'e ilk ilerleme yaklaşık yarım saat sürecektir. NREM3'te yarım saat kadar kaldıktan sonra, tekrar NREM2'ye döneriz fakat sonra NREM1'e geri gideceğimize yeni bir uyku aşamasına gireriz. Gözlerimiz hızla hareket etmeye başlar (REM), vücut hareket edemez

---

* Uyku bilimciler uykunun 5 aşamasından söz ederlerdi fakat 2007'de Amerikan Uyku Tıbbı Akademisi NREM3 ile NREM4'ü tek grup olarak kabul edince 4 aşamaya indi.

** Araştırmalar bunun, beynin yanlışlıkla bir ölüm işareti algılayıp, daha düşük solunum düzeyine bir tepki olarak, vücudu tekrar hayata döndürmek için fiziksel kasılmalar yaratması olduğunu gösteriyor.

hale gelir ve bizler rüya görmeye başlarız. Rüya aktif bir uyku durumudur; rüya görürken dinlenmeyiz. Aslında beyin uyanık olduğumuzdan daha aktif durumdadır.

İlk rüya dönemimiz yaklaşık on dakika uzunluktadır ve uykuya dalıştan ilk REM döneminin sonuna kadar olan bütün döngü genellikle 90 dakika kadar sürer. Bu 90 dakikalık döngüleri bütün gece tekrarlarız. Gece ilerledikçe REM süreleri artarken delta dalga süreleri azalır. REM dönemleri uzadıkça, gece uykusunun son iki saatinin çoğunluğu REM rüyalarından oluşur.

Ortalama yedi veya sekiz saatlik bir uyku döngüsünde REM süresi 10 dakikadan en az 45 dakika veya daha fazlaya uzar.

Lusid rüyacılar için hatırlanması gereken en önemli nokta, gecenin ilk yarısının kısa rüya dönemleri ile daha çok NREM derin uykusuyla, ikinci yarısının ise uzun REM dönemleriyle ve derin uykuyla geçeceğidir.

Uyku döngümüzün son birkaç saatinde hayallere uyanıkken olduğundan çok daha kolay dalarız. Uyku döngünüzün ilk birkaç saatinde lusid rüyalar görseniz bile rüya dönemleri kısa, zihin çok sersem durumda olacaktır. Son saatlerde ise yalnızca rüya dönemleriniz uzamayacak, aynı zamanda son birkaç saatlik uykunuz rahat geçecek, böylece zihniniz tazelenecek ve lüsid olmaya hazır hale geleceksiniz.

Tibet Budizmi perspektifinde, duru rüyalar en çok uykumuzun son iki saatinde olmaktadır yani uykumuzun son iki saatinin lusidlik için gerçekten altın saatler olduğu söylenmektedir.

Charlie der ki: *"Unutmayın, insanların çoğunluğu yukarıda anlatıldığı gibi uyuyabilse de, siz bu çoğunluğun içinde olmayabilirsiniz. Bazıları uykuya daldıklarının ilk 30 dakikasında lusid rüyalar görürken uyku araştırmaları 80 dakika uyumadan rüya bile göremeyeceğinizi söyler. Hepimiz farklı şekilde uyuruz. O yüzden herkesin değil, kendinizin nasıl uyuduğunuzu bilmeniz gerekir."*

UYKUNUN TEMİZ IŞIĞI

Tibet Budizmi, Batı'nın, bilimsel uykunun dört aşamada incelenmesi bakış açısıyla prensipte örtüşür fakat temel farklılık, Tibet geleneği uykunun en önemli aşamasını *rüyasız delta dalga uykusu* olarak görür çünkü uykunun temiz ışığını burada yaşayabiliriz. Bu genellikle rüyasız delta uykusu durumunda süper-lusid duruma geçmemizle gerçekleşir. Bizi, özne-nesne ikiliğinin tamamen dışında bir zihinsel duruma getirir. Büyük Tibet düşünürü Patrul Rinpoche bu durumu, zihnin asıl durumu, taze, engin, ışıklı ve düşüncelerin ötesindedir[79] diye açıklar. Temiz ışık deneyimleri bütün rüya yoga egzersizlerinin zirvesidir ve aydınlanmış doğamızı engelleyen perdelerin en ince durumda olduğu *aydınlanmış zihne* en çok yaklaştığımız noktadır.[80]

Zihnimizin rüyasız boşluğunda lusid duruma geçmek kavramının anlaşılması biraz zordur fakat *uykunun temiz ışığını* yaşadığımı sandığım ender zamanlarda, ancak *parlak karanlık* olarak ya da daha uygunu, Gnostik Hristiyanların nihai gerçekliği tanımlamak için kullandıkları terim olan *göz kamaştırıcı karanlık* diye açıklayabileceğim, sonsuz bir boşluk buldum.[81]

Şimdi, bilinçlilik meditasyonunu inceledik, uyku döngüsünün nasıl çalıştığı hakkında fikir sahibi olduk. O zaman uyurken nasıl lusid olacağımız konusuna geri dönelim.

UBD (UYKUYA BİLİNÇLİ DALMAK)

Bu egzersizde WILD tekniği ile benim birkaç bilinçli uyku yöntemimi birleştirirken bir tutam da Budist bilinçliliği katıyoruz. Amacı ya rüyasız NREM2'ye ya da REM rüya uykusuna, karanlığa gömülmeden veya bilinçli farkındalığımızı yitirmeden girmektir. İnanılmayacak kadar basit fakat genellikle pek güvenilmez bir yöntemdir. Bu yöntem vücudunuz ve beyniniz uyurken zihninizin bir bölümünün uyanık kalmasına izin verir.

---

[79] Patrul Rinpoche, Mükemmel Öğretmenimin Sözleri, Shambhala, 1994, s.403, 410

[80] Rob Nairn, Yaşamak, Rüya Görmek, Ölmek, Shambhala Yayınları, 2004, s.38

[81] Timothy Freke, *Lusid Yaşam* dersler,Aralık 2009

UBD'DEN RÜYAYA

Gece uykuya ilk dalışınızdan sonra rüyaya bilinçli olarak geçmek istiyorsanız, bilinçli farkındalığınızı, çoğu insan için toplamda 90 dakika olan uykunun bütün aşamaları (N1'den N2'ye, N3'e ve REM'e) boyunca korumanız gerekecektir. Uykuda 90 dakika boyunca dikkatinizi tek yönlü sürdürmek oldukça zordur. Dalay Lama "Bu uyanıklıktan uykuya geçiş sürecini karanlığa girmeden gerçekleştirebilmek, bir yogi için çok büyük bir başarıdır." der.[82] Şanslıyız ki bu konuda hile yapmanın bir yolu var.

Eğer bu tekniği uyku döngümüzün son birkaç saatinde kısa bir uyanıklıktan sonra uygularsak, hipnagojik durumdan doğrudan REM durumuna geçeriz ve bütün uyku döngüsünü tekrar baştan yaşamayız. Bu da REM rüyasına 15 dakika içinde geçebileceğimiz anlamına gelir ki bu süre bilinçli kalmak için çok daha makuldür hatta bunu L düzeyi yogiler bile başarabilir. Buradan başlayarak bu tekniğin üç farklı şeklini inceleyeceğiz.

HİPNAGOJİK DÜŞÜŞ

Rüyada lusid olmak için sörfçü gibi olun. Hipnagojik hayallere doğru kürek çekin ve rüyanın dalgasına lusid olarak *düşün.*

Hadi Düşelim!

- Ara sıra en az dört ya da beş saatlik uykudan sonra, tam olarak uyanın ve rüyalarınızı yazın. Sonra lusidlik için niyetlenin, gözlerinizi kapatın ve tekrar uykuya dalın.
- N1 uykusuna geçince zihinsel dikkatinizi hipnagojik hayallere odaklayın ve oraya doğru kürek çekin, tabaka ka üzerine tabaka halinde oluşmasına izin verin.*

---

[82] Francisco J. Varela, ile HH Dalai Lama, Uyumak, Rüya Görmek ve Ölmek, Wisdom Yayınları, 1997, s.40

* Gecenin zamanına göre ve kişiden kişiye değişen NREM1'de, bazen gerçekte fazla hipnagojik hayal bulunmaz. Bu durumda bunun yerine *beden ve nefes* tekniğini kullanın.

- Buradaki kilit nokta, bilinçliliği kaybetmeden hassas bir dikkatlilik sürdürmek ve rüya durumuna bilinçsizce gömülmektir.
- Zihninizi rüya durumuna karanlığa gömülmeden nazik bir şekilde geçirmeye çalışın.
- Gelecek olan hipnagojik hayallere takılmayın ama onları geri çevirmeyin. Yatın ve rüya manzarasının içine girmenize yetecek kadar oluşmasını seyredin.
- Karardığınızı hissederseniz, odağınızı tekrar hipnagojik hayallere getirin. Bu hayaller sizin bilinçsel desteğinizdir ve geriye kalan kısmınız uyurken dikkatinizin alıkonması tehlikesini gidermek içindir.
- Hipnagojik hayaller, gerçek rüya manzarasında kaynaşacak şekilde katmanlar üstüne oluşmaya devam edecektir.
- Rüya manzarası sağlamlaştıkça kendinizi hafifçe ileri doğru çekiliyor veya emiliyormuş gibi hissedebilirsiniz. Bu, rüyanın dalgasının tam olarak oluştuğu anlamına gelir. Sörfçü deyimiyle *kırılma noktasın*dasınızdır.
- Birazcık daha bilinçli kalabilirseniz ve harekete geçmeye hazırsanız, kendinizi rüyanın dalgasına tam lusid durumda dalarken bulursunuz.

Charlie der ki: *"Lusid rüya görmek sörf yapmak gibidir. Sebat, denge ve enerjik hareket gerektirir. Dalga boyunca ilerlemek için nasıl onun gücünden yararlanıyorsak, rüyanın gücünden de yararlanırız. Dalgaya atlayınca ona boyun eğdirmeye çalışmayız, kendimizi aşan şeyler yaşamak için onun gücünü değerlendirmeyi öğreniriz. Rüya görmek de aynıdır."*

VÜCUT VE NEFES

Yine hâlâ aklınız uyku sırasında gidecek gibiyse, varlığınızın yatakta durmasının iki unsuru var: Vücudunuz ve nefesiniz. Uyanma meditasyonunda vücudumuzu ve nefesimizi, farkındalığımızı sabitleyerek zihnimizin de sabit kalması ve dağılmaması için bir destek olarak kullanabiliriz. Bu rüyaya geçerken tam olarak olmasını istediğimiz şeydir.

Hadi Hissedelim!

- Ara sıra dört ya da beş saatlik uykudan kalktığınızda, tam olarak uyanın ve rüyalarınızı yazın. Sonra lusidlik için niye
niyetlenin, gözlerinizi kapatın ve tekrar uykuya dalın.
- Uykuya geçerken zihinsel bilincinizi vücut duyularına ve ona doğru akan nefesiniz üzerine odaklayın.
- Hipnagojik hayaller yine gelecektir fakat hipnagojik düşüş tekniğinde olduğu gibi onlara odaklanacağınıza bu sefer vücut hislerinize odaklanın.
- Destekle Yerleşme, Oturma ve Dinlenme'nin yerleşme aşamasında olduğu gibi, vücudun sistematik olarak gözden geçirilmesi işe yarayacaktır. Vücut duyularınız oluştukça onların, dikkatinizi komuta etmesine izin vermeyi de tercih edebilirsiniz. Vücudunuzun yatakla olan temas noktalarına dikkat etmek de işe yarayacaktır.
- Bir kere vücudunuzu gözden geçirdiniz veya dikkatinizin belirli hislerden haberdar olmasını sağladıysanız, boşlukta yatan vücudunuzun farkına varın. Bütün vücudunuzu dikkatiniz altında tutun.
- Bazen bastıran REM uykusuna vücudunuz felç olmuş gibi bir duygu hali de eşlik edebilir. Bu durum rüyanın eşiğinde olduğunuzu gösterir.

- Eğer kararma hissederseniz odağınızı tekrar vücut hislerinize ve nefesinize geri çevirin. Bilinçlilik desteğiniz fiziksel duyularınızdadır.
- Farkındalığınızı bu şekilde demirleyerek, bilinçli farkındalıkla hipnagojik aşamaya süzülebilecek ve rüyaya tam lusid olarak geçeceksiniz.

SAYMA UYKUSU

Uyanıklıktan uykuya geçiş aşamasındayken, sayılar ile kararlı belirtici farkındalığınızı bir araya getirerek, dikkatinizin akıcılığını koruyabilirsiniz. Bu teknik son iki teknikten daha az tıbbidir ve bazı insanlar bunu daha kolay anlayabilirler.

Hadi Sayarak Uyuyalım!

- Ara sıra en az dört ya da beş saatlik uykudan sonra, tam olarak uyanın ve rüyalarınızı yazın. Sonra lusidlik için niyetlenin, gözlerinizi kapatın ve tekrar uykuya dalın.
- Uykuya dalarken bilinçlilik durumunuzu sürekli sayarak belirtin. Örneğin "1. lusid miyim? 2. lusid miyim?" diyerek sayma egzersizi oluşturun.
- İlk birkaç dakika yanıtlarınız sürekli "Hayır, hâlâ uyanığım." şeklinde olacaktır, fakat 20'lere yaklaştığınızda yanıt muhtemelen "Şimdi hipnagojik durumdayım!" olacaktır.
- Eğer kararmadan 30, 40 ve 50'lere gelebilirseniz yanıt "Ne- "redeyse! Hipnagojik pekişmeye başladı." olacaktır.
- Tabii ki temel hedef bu soruya, kendinizi bir rüyanın içinde tam bilinçli olarak bulduğunuzda örneğin, "61. lusid miyim? Tamam. Evet, rüya görüyorum! Lusidim!" gibi bir yanıt verilmesidir.*

* 100'den öteye saymayın, çünkü tekniğin çalışması için çok uyanık olabilirsiniz.

UBD'DEN UYKUYA

UBD tekniğini bilinçli uyku egzersizi olarak kullanmak için, *hipnagojik düşüş* tekniklerini ya da *vücut ve nefes* tekniklerini, dört beş saatlik uykudan sonra değil de, gece uykuya ilk daldığınızda kullanın. Bu REM'siz uykuya bilinçli geçiş yapmanızı sağlayacaktır.

REM'siz uyku neye benzer diye düşünebilirsiniz. Çoğu insan için bu karanlık bir boşluk içinde yüzmek gibidir çünkü boşluğu dolduracak rüya yansımaları yoktur. Zihinsel potansiyelinde yüzen bedensiz bir farkındalık içindeyizdir. Çok olağanüstü gibi gelir ve sizi NREM2'ye geçerken kararmaktan korur. Biraz pratik yapmayı gerektirir ama buna değer bir durumdur.

Uykusuz rüyadaki farkındalık sinema makinesi çalışmadan sinemada film izlemeye benzer: Film izlemek kadar heyecanlı olmayabilir fakat bize filmin her zaman orada olmadığını gösterir.

Traleg Rinpoche'nin dediği gibi, *"Farkındalıkla uyunan uyku o kadar kudretlidir ki, bu durumda zihin yavaşlayarak bilinçliliğin, gündüz ulaşamayacağımız kadar ince noktalarına erişmemize olanak sağlar."*[83]

Hadi Uyuyalım!

- Gece ilk defa uykuya daldığınızda, sizi REM rüyaları yerine NREM2'ye düşürmesi için, *hipnagojik düşme* tekniği ve *vücut ve nefes* tekniklerini kullanın.
- Uykuya dalarken zihinsel dikkatinizi hipnagojik hayallere veya bedensel hislerinize odaklayın.
- Sonunda,* NREM2'ye doğru kararmadan önce hipnagojik durum etkisini yitirebilir. Bu genellikle bilincimizi kaybedip uykuya *daldığımız* noktadır.

---

* İnsanların çoğu NREM2'ye girmeden önce yaklaşık 15 dakika hipnagojik durumda kalırlar. Eğer çok yorgunsanız iki dakika da sürebilir, çok uyanıksanız saatler de.

[83] Traleg Kyabgon Rinpoche, Rüya Yogası, beş-disk DVD, E-Vam Buddhist Enstitüsü, 2008

- Eğer hipnagojik durum rüyasız uyku haline gelene kadar bilinçliliğinizi sürdürebilirseniz, kendinizi, farkındalığın bedensiz hali gibi, REM'siz uykuya doğru düşer gibi değil de yüzer gibi hissedeceksiniz.

Charlie der ki: *"Bazı insanlar, REM'siz uykudayken hipnagojik ya da bilinçli olduklarını nasıl ifade edebileceklerini merak ederler."*

Hipnagojik durum genellikle hayali ve kavramsal manzaralarla doludur, fakat eğer bilinçliliğinizi bu durum boyunca sürdürebilirseniz, yaklaşık 20 dakika sonrasında onun öbür tarafına ulaşır ve kendinizi, bedeninizi ve yatağın temasını hissetmediğiniz ve yansımaların bulunmadığı büyük bir karanlık boşluk içinde bulursunuz. Bu sizin REM olmayan uykudaki bilinçli olduğunuz andır; bilinçli olarak uyuyorsunuzdur.

HİPNAGOJİK BİLDİRİM

Bu teknik, zihinsel olarak lusidlik kazanmak için pozitif bir bildirimi veya niyetinizi tekrarlayarak uykuya dalmanızı gerektirir. Hipnagojik durum hipnoza çok benzer. O yüzden o durumdayken bir öneri veya bildirim yaparsak hipnoz ile birlikte çalışacak bir potansiyel buluruz.

Büyük usta Guru Rinpoche'nin rüya yogası öğretileri arasında denir ki, *"Rüya durumunu tanımak için güçlü bir özlem yaratmalısınız."*[84] Böylece lusidlik elde etmek için niyetiniz güçlenir ve gerçekten işinize yarar. Bunu gece ilk uykuya daldığınızda yapabileceğiniz gibi, erken saatlerde uyanarak da yapabilirsiniz ki ikincisi daha iyi olur. Burada önemli olan uykulu bilincinize bu ateşli özlemi aşılamaktır. Bu en ulaşılabilir tekniklerden biridir çünkü bu tekniği uykuya her dalışınızda yapabilirsiniz.

[84] B. Alan Wallace, Kendinizi Uyanık Hayal Etmek'ten alıntı Shambhala Yayınları, 2012,s.99

Hadi Onaylayalım!

- Hipnagojik duruma geçtiğinizde, sürekli *rüyalarımı tam lusidlik ile fark ederim* veya *rüya gördüğüm zaman, rüya gördüğümü bilirim* gibi cümleleri tekrarlayın ve hangi cümle lusid olma niyetinizi daha fazla ateşlerse onu tekrarlayın.
- Bildiriminizi robot gibi, monoton bir şekilde değil yürekten bir kararlılıkla tekrarlayın. Kararlılık olmadan bu teknik çalışmaz.
- Önemli olan, tam rüyaya gireceğiniz ana kadar bildiriminizi zihinsel olarak tekrarlamaya devam etmektense (aslında en iyisi bu olsa da), bilinçli farkındalığınızın son birkaç dakikasına lusidlik kazanmak için güçlü niyet ilave ederek girmektir.
- Eğer ruhsal egzersizleri seviyorsanız, mantranızın veya kendinizi bağlantılı hissettiğiniz biriyle olan aydınlanmış enerjinizin sihriyle bir bildirim yaratabilirsiniz. Mesela ben, kafiyeli bir bildirim oluşturmak için Amithabha Buda'nın mantrasını (Om ami dewa hri) severek kullanırım: *Om ami dewa hri, lusid rüya göreceğim.* Bu yalnızca tekniğin amacına yardımcı olmakla kalmaz aynı zamanda mantranın egzersizi kutsamasını da niyetler.

Charlie der ki: *"Bu tekniği ilk denediğim zaman, lusid rüya görmeliyim cümlesini kullanıyordum. Gördüm ki bunu yaparken çok kasılıyor ve zayıf sonuçlar alıyordum. Derken şunu fark ettim: Bilinçaltım doğal olarak asi olduğu için ona bir şey yapmasının söylenmesini istemiyor! Ben de bildirimimi "lusid rüya görmeyi seviyorum." diye değiştirdim ve şansıma bilinçaltım ricamı hemen kabul etti!"*

ŞEKERLEME

20'li yaşların başlarındayken nadiren şekerleme yapar dım. Dünyayı değiştirmeye çalışmakla çok meşguldüm. Fakat şimdi anlıyorum ki eğer gerçekten dünyayı değiştirmek isti yorsanız arada siz de şekerleme yapmalısınız.

Şekerleme uykusu ana uyku döngünüzün dışında kısa bir uykudur ve hem fizyolojik hem de psikolojik sağlığınız için yapabileceğiniz en yararlı şeylerden biridir. Şekerleme vücudunuzu potansiyellerle doldurur ve şekerlemeden önce her ne yapmaktaysanız şekerlemeden sonra onu çok daha kolay ve yaratı cı olarak yapabilirsiniz.

Harvard Üniversitesi'nde 2009 yılında yapılan bir çalışma, düzenli şekerleme yapanların kalp krizinden ölme oranının, yap mayanlara göre %37 daha düşük olduğunu göstermiştir.[85] Batı düşüncesinde kalp hastalıkları en büyük katillerdendir ve eğer tıp dünyası bunu %37 oranında azaltacak bir hap bulsaydı, satın almak için kuyruğa girerdik. Aslında kuyruğa girmeye gerek yok, yalnızca biraz kestirin!

Beden ve akıl sağlığına olan yararlarının dışında kestirmenin lusid rüyalar için de yararı vardır. Öğle sonrası şekerlemesi sırasında REM rüyasına hemen geçeriz ve şekerlemenin en uzun kısmını, delta dalgası uykusuna girmeden geçiririz ya da girmeyiz.

Çin'in Taocu rüya pratisyenleri, gün içinde yalnız bir kere rüya olasılığı olmasının, ciddi rüya yoga egzersizleri için yeterli olmadığını çok erken fark ettiler ve günlük şekerlemeyi geleneklerinin bir parçası haline getirdiler. Gün içinde şekerlemeler yaparak, geceki tam uyku döngümüze girdiğimizde bedenimizin zaten oldukça dinlenmiş olacağını böylece uykunun yorgunlukla ziyan edilmeyip, ruhsal pratik hedefi için daha verimli kullanılabileceğini anladılar.[86]

---

[85] http://internationalreporter.com/News 1803/study-ties-drop-in- deaths-to-a little nap-after-lunch.html

[86] www.healingtao.org/deutsch/artikel2.htm

Şekerlemeler, lusid rüyacılar için büyük sinirsel yararlar da sağlar. Biyolojik psikologlar, devamlı şekerleme yapan kişilerin uykularının birinci ve ikinci aşamalarında daha büyük alfa ve teta EEG güçlerinin olduğunu,[87] bunun da REM uykusu sırasında beyin kapasitelerinin artarak lusidliğe yardımcı olduğunu keşfettiler. Böylece, öğleden sonra yapılan şekerlemeler tembellik diye adlandırılmaktan çıktı.

Surrey Üniversitesi'ndeki uyku laboratuvarında yapılan son araştırmalar, İngiliz halkının çoğunluğunun öğleden sonra saat 1 ile 3 arasında şekerleme gereği duyduğunu[88] ortaya koydu. Sonuç olarak da öğleden sonranın şekerleme için en iyi zamanlardan biri olduğu ama yine de gün içindeki herhangi bir zamanda yapılan şekerlemenin de işe yaradığı sonucuna vardı.

Yine de 60-90 dakikadan fazla şekerleme yapmamaya çalışın çünkü şekerlemenin fazlası delta dalgası uykusuna geçmenize, bu da uyandığınız zaman kendinizi biraz sersem hissetmenize neden olabilir. Çoğu insan 20-90 dakika arasının en iyi şekerleme ölçüsü olduğunu deneyimlemiştir.

Uyku hormonlarının vücutta nasıl salgılandığı hakkındaki yeni bulgular, uyku halinin tıpkı yorgunluk gibi ışık tarafından da düzenlenebildiğini göstermiştir.[89] Yani, eğer şekerleme yapmak istiyor ama kendinizi uyumak için çok canlı hissediyorsanız, yatağa girmeden önce parlak ışıklardan kaçınmalı ve ortamı karartmalısınız. İyi kestirmeler!

---

[87] www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16540232

[88] www.timesonline.co.uk/tol/life and style/health/expert_advice/ article3817673.ece

[89] Karl Doghramji, MD, "Melatonin ve Alıcıları: Uyku Geliştirici Ajanların Yeni Bir Sınıfı", http://ukpmc.ac.uk/articlerender cgi?artid=1257932

Hadi Kestirelim!

- Şekerlemedeki potansiyeli unutmayın: REM uykusuna hızlı geçiş, lusid rüyalar için muhteşem, beden ve zihniniz için tazeliktir.
- Alıştığınız uyku döngünüz dışında günün herhangi bir zamanında 20-90 dakika arası uyuyun ve rüyalarınızı fark etmeye çalışın.

Charlie der ki: *"Bir lusid rüyam sırasında Tibet ustası Guru Rinpoche'yi çağırıyordum. Göründüğü zaman ona sordum, 'Bütün varlıklara en iyi nasıl yararlı olabilirim?', yanıtladı: 'Şekerleme yap.' Sanırım daha bilgece bir yanıt bekliyordum fakat yine de bu nasihati ciddiye aldım!"*

Bölüm 7

RÜYA VE UYKU BİLİNÇLİLİĞİNİN DERİNLERİNE GİDİŞ

"Rahatlayın ama uykuya dalmayın ve kalabildiğiniz kadar uzun süre bilinçli kalın."[90]

Don Juan Matis
Yaki Kızılderili Büyücüsü

Şimdiye kadar temel lusidlik tekniklerinin çoğunu inceledik, şimdi *"uyku ve rüya bilinçliliği"*nin daha derinlerine ineceğiz.

Her tekniği her gece uygulamanız gerektiğini düşünmeyin. Başarılı bir uygulayıcı kendi alet çantasını bilir ve her iş için doğru aleti seçer. Bundan sonra bakacağımız aletler uykuya giriş ve çıkışlar sırasında kullanacağınız, bilinçli farkındalığı sürdürmeniz için gereken, meditasyona yönelik uyku çalışmalarıdır.

HİPNAGOJİK VE HİPNOPOMPİK DURUMLAR

Daha önce üzerinde durduğumuz gibi hipnagojik durum, zihnin uyanıklık ile uyku arasındaki geçiş durumudur. Genellikle hipnagojik hayaller, uykuya dalarken zihin gözümüzün önünde parlayıp sönen görsel veya çoğunlukla kavramsal görüntüler olarak nitelendirilen arada kalmış sersemlik durumudur. Bu hipnagojik hayaller, gün içinde zihnin daha önceki meşguliyetlerinin anılarından; bazı insanlar için de çılgınca şekiller, renkler ve yüzlerden oluşur. Ben zihnin bu alışılmadık görüntülerini gün batımının son anlarındaki ışık parlamaları olarak düşünürüm. Bize kendi iç ışığımızın anlık parlamalarını sunarlar.

---

[90] Carlos Castaneda, Ixtlan'a Yolculuk, Simon ve Schuster 1972, s. 198

Uykunun diğer ucunda ise, uyku ile tam uyanıklık arasındaki geçiş durumu olan hipnopompik durum vardır. Çoğu insan hipnopompik durumu çok zor fark eder çünkü uyanma acelesiyle hipnopompik durum çok hızlı geçer. Eğer bunu incelemek için daha fazla zaman ayırabilsek uykunun karanlığından doğan güneş gibi, yargısız bir zihin ve ilham parlamaları ile tanımlanabilecek bir durum olduğunu görürüz. Ben bu berraklık parlamalarına *hipnopompik sezgiler* diyorum. Eğer bu durumdayken kazanılabilecek sezgilere ilginiz varsa, Ek II'deki hipnopompik sezgi bölümünü inceleyin.

Hipnopompik en çok sabah saat alarmını kapattıktan sonraki yarı uykulu durumda yaşanır. Hipnopompik durum zihnimiz uykudan tam olarak uyanmadan hemen önceki, gözlerimizin hâlâ kapalı olduğu haldir. Hipnagojikten daha derindir ve burada çok daha az zihinsel hayal vardır. Çünkü bu öyle bir zihin halidir ki kısmen uyanık olmamıza rağmen tam bilinçli düşünmeye çalışırız.*

Hipnopompiğin kendine özgü özelliği, uzun süreli bir uyku ve rüya döneminden sonra oluşması ve bu dönemde oluşan psikolojik işlemelerin, zihnimizi çok daha rafine bir hale getirmiş olmasıdır.

Hem hipnagojik hem de hipnopompik durum, psikolojik gelişim için çok büyük potansiyel taşır ama aynı zamanda her ikisinin de olumlu ve olumsuz yanları vardır. Eğer daha önceki doğan ve batan güneş benzetmesine sadık kalırsak, hipnagojik durumu, farkındalık güneşimizin yaklaşan gece için batarken yansıtıcı bilincimizin solgunlaşmasına, hipnopompik durumu ise uykudan sonra farkındalık güneşimiz yükselirken yansıtıcı bilincimizin belirmesine benzetebiliriz. Tabii ki hipnagojiğin özelliği uykululuk hali olması iken, hipnopompiğinki ise, uyuyarak daha yeni tazelendiğimiz ve tamamen uyanmadığımız için yumuşak bir zihin berraklığı olmasıdır.

---

* Bu, hipnopompik durumda düşünceler yoktur anlamına gelmez, düşüncelerimizi dırdır eden kavramsal zihnimizle bağdaştırma olasılığımız düşüktür.

Daha önce öğrendiğimiz gibi bilinçlilik meditasyonu *bir şey olurken onun ne olduğunu bilmek* ile ilgiliydi. Hipnagojik ve hipnopompik bilinçlilik teknikleri ise, bir şey olurken onun ne olduğunu uyur ya da şekerleme yaparken bilmek ile ilgilidir. Fakat bu durumlardayken bilinçli kalmanın ne faydası var ve bunu nasıl yapacağız?

Hipnagojik Bilinçlilik - *Uyuklama Tao'su*

Her uykuya dalışta hipnagojik durumu yaşarız ki bu da onu her gün haberli olarak kullanma ve onun götürdüğü uykuda bilinçli kalma şansımız olduğu anlamına gelir. Bu, muazzam potansiyeli olan bir durumdur fakat bizim on dakika gibi bir zamanda uykuya dalmamızı sağlarken, o durumda nasıl daha fazla zaman geçirebiliriz? *Uyuklamanın Tao*'sunu öğrenmemiz gerekir.

Daha önce *Bilinçlilik Meditasyonu* bölümünde öğrendiğimiz tekniklerin benzerlerini uygulayarak, Budist usta Mingyur Rinpoche'nin *"Uyuyan zihin, meditasyon yapan zihnin dışında oluşacak ve uykuyu meditasyona dönüştürecektir."*[91] sözlerinde dediği gibi tam olarak uykuda meditasyon yapabiliriz.

Eğer bu durum içinde bilinçlilik çalışması yapabilirsek*, hipnagojik durum, öyle zenginlikler içerebilir ki, bize, kendimizi ömür boyu altın madeni üzerinde yatmış da orayı hiç kazmamışız gibi hissettirebilir.

Bu teknik uykunun uykuya dalış sınırında dayanmayı öğrenmektir. Kilit nokta uykuya dalma sürecinin tam bilincinde olmak ve onu yavaşlatabilmek, hipnagojik durumda daha fazla bulunmak, hatta bilinci bizimle beraber uykuya getirmektir.

Bu teknik pratik gece uykunun öncüsü olarak yapılabileceği gibi gündüz zamanı vaktinden önce uyuyakalma ihtimalimiz daha düşükken en iyi şekilde öğrenilip keşfedilebilir. Eğer bu

---

[91] Mingyur Rinpoche, genel konuşma, Londra, 2005

* Hipnagojik bilinçlilik Yoga Nidra egzersizlerine çok benzer ve ikisi birbirini tamamlayabilir.

pratiği gündüz, öğleden sonra şekerlemesi yerine yaparsak, zihnimizi şekerlemeden daha iyi tazelediğini anlayabiliriz. Bu, bilgisayarı kapatmak yerine uyku moduna almak gibidir: Pilimizi koruruz ama yeniden hayata dönmemiz fazla zaman almaz!

Hadi Uyuklayalım!

- Alarmınızı 20 dakika sonraya kurun ve sırtüstü yatın. Başınızın altına bir yastık koyun ve gözlerinizi kapatın. Vücudunuza istediğiniz şekli verin ve rahat olun ama ortam çok sıcak olmasın. Unutmayın ki uyuyakalmak istemiyorsunuz!
- Nefesi alışverişinizden haberdar olun, zihninizi berraklaştırın, hareketsiz kalın, bilinçli olarak dinlenin ve destek olarak sesi kullanın. Daha önce öğrendiğimiz *Destekle Yerleşme, Oturma ve Dinlenme* tekniğini kullanın fakat ondan farklı olarak şimdi gözleriniz kapalı halde yatıyorsunuz.
- Eğer görsel ve kavramsal olarak hipnagojik hayaller görmeye başlarsanız, ne onlara takılıp kalın ne de onları reddedin. Yalnızca hipnagojik durumun bilinciyle dinlenin. Uykuya doğru çekilmeye başladığınızı hissederseniz dikkatinizi, kendi nefesinizin sesine ve odadaki seslere tekrar yönetin.
- Tamamen uyumak üzere olduğunuzu hissederseniz kendinizi, bedensel farkındalığa geri getirmek için el ve ayak parmaklarınızı hafifçe oynatabilirsiniz.
- Başlangıçta hipnagojik durumun bilinçli farkındalığında 20 dakika kadar dinlenin. Pratiğiniz geliştikçe süreyi uzatabilirsiniz.

Bu tekniği gündüzleri öğrenip keşfettikten sonra, geceleri bir *bilinçli uyuma* tekniği oluşturmak için uygulayabilirsiniz. 20 dakika sonra, egzersizi sonlandırmak yerine aynı bilinçli farkındalığı uykuya geçişte de sürdürün.

Charlie der ki: *"Lüsid Rüyalar adlı ses CD'min bir bölümü olan Bilinçli Uykular'da bu tekniğe dayalı 20 dakikalık bir hipnagojik bilinçlilik egzersizi bulunmaktadır."*

Hipnagojik Yaratıcılık

Hipnagojik durum, beyninizin gün içindeki doğrusal mantıklı sol lob kontrolünden, sezgisel ve yaratıcı sağ lobun baskınlığının başladığı, gece moduna geçtiği mükemmel bir yaratıcılık alanıdır. Her ne kadar hipnagojik hayaller, beynin uyku için kapanmasının anlaşılamayan yan etkilerinden başka bir şey değilmiş gibi görünüyor olabilse de aslında bunun çok daha fazlasıdır.

Yüzyıllardır hem sol, hem de sağ beyin kullananlar hipnagojik durumu, mantıklı düşünme kutusunun dışında problem çözümü ve yaratıcı düşünce için bir çeşit *sanal güverte* olarak kullanmışlardır. Sağ lob baskınlığı ile uyanık farkındalığı eşsiz bir şekilde birleştirmesi, onu fikirleri yeni bir ışıkta görmek için mükemmel bir yer haline getirir.

Ampulün mucidi olan Edison hipnagojik durumu, yaratıcı problem çözümü için kullanmış hatta hipnagojik şekerleme yaparken ampulün tasarımına son bir ilham için bir şans daha tanımıştır.

Edison, her öğleden sonra, kolçaklarının altında iki metal levha bulunan bir koltuk hazırlardı. Sonra ellerine birer bilyeli rulman alıp ellerini kolçakların üstüne yerleştirerek koltuğa oturur ve şekerleme yapardı.[92] Uyuklamaya geçtiği zaman, üzerinde çalıştığı araştırmalar aklına süzülür ve hipnagojiğin yaratıcı suları içinde pişerdi. Tam uykuya geçtiğinde, kasları gevşer ve ellerindeki rulmanlar düşerek metal plakalara çarpar ve onu uyandırarak yeni ilhamlarını ya da fikirlerini yazmasını sağlardı.

[92] Jeff Warren, Kafa Boşalması, Oneworld Yayınları, 2009, s. 39

Salvador Dali de hipnagojik gezintilerden hoşlanır ve bunu sıklıkla çalışmaları için bir ilham kaynağı olarak kullanırdı. Bunlar yarım litre kadar pelin otu ile birleşince de muhtemelen eriyen saatlerin üzerinde yürüyen 30 metrelik filler ortaya çıkardı.

Aslında Dali'nin tekniği biraz farklıydı. Bir sedirin üzerine yatar, yere de bir bardak koyardı. Sonra bir kaşığın ucunu bardağın kenarına dikkatle yerleştirir diğer ucunu da eline alırdı. Hayallerin bilincinde olarak hipnagojik duruma geçer, bu durum uykuya dönüşüp de kasları üzerindeki kontrolünü kaybedince, bardağın içine düşen kaşığın çıkardığı ses onu uyandırmaya yeterdi. Sonra da derhal tanık olduğu hipnagojik garip hayallerin eskizlerini kâğıda dökerdi.[93]

Daha yakın zamanlarda, Deirdre Barrett *Uyku Komitesi*'nde 2001 yılında, Harvard'da yapılan bir çalışmada, hipnagojik durumun yaratıcı problem çözümü için gerçekten harika bir yer olduğuna kanıtlayan incelemeye atıfta bulunmuştur. Araştırmacılar, tam rüyaların psikolojik konularla uğraşmak ve onların yansımalarını görmek için mükemmel bir yöntem olduğu sonucuna varsalar da hipnagojik durumun, *hala göz önündeyken, ciddi bir şekilde incelenen halüsinasyonel hayallerden yararlanan problem çözümünde* özellikle etkili olduğu sonucuna vardılar.[94] Bunun nedeni hipnagojik hayallerin daha oluşurken, bilinçli olarak değerlendirilebilmesinden dolayı, anlamları ortaya çıkmadan önce hatırlanması ve yorumlanması gereken tam rüyalardan daha kolay ulaşılabilir bir yaratıcılık kaynağı haline gelmesidir.

O zaman hipnagojik durumu yaratıcılıkta nasıl kullanacağımızı öğrenelim.

---

[93] Richard Wiseman, 59 Saniye, Pan, 2010, s. 119

[94] Deirdre Barrett'in Uyku Komitesi'nden Alıntı, Crown, 2001

Hadi Yaratıcı Olalım!

- Hipnagojik durumdayken yaratıcılık gerektiren bir işi ele almak için niyetlenin.
- Alarmı 5 ila 20 dakikaya kurup, başınızın altına bir yastık alın. Sırtüstü yatın ve gözlerinizi kapatın. Vücudunuza istediğiniz şekli verip rahat olun.
- Nefes alışverişlerinizin farkına varın ve kendinizi hipnagojik duruma geçmeye bırakın. Eğer "Destekle Yerleşme, Oturma ve Dinlenme" tekniğini kullanmak isterseniz lütfen kullanın ama ses yerine yaratıcılık isteyen özel işinizi destek olarak kullanın.
- Hipnagojik durumda dinlenirken incelemek istediğiniz yaratıcı işi, görselleştirerek ve hissederek beyninizin sağ lobunu, doğrusal olmayan bir yolda yaratıcı olmaya bırakarak ele alın.*
- Eğer uykuya çok yaklaştığınızı hissederseniz nefesinizi ve vücut duyularınızı kullanın; herhangi bir yaratıcı sezgi oluştuysa bunu not edin. Başlarda beş ya da on dakikalık kısa süreler deneyin, ilhamlarınızı not etmeden uyuyakalma riskini göze almamalısınız.

Hipnopompik Bilinçlilik - *Tekrarlı Alarm Düğmesi Meditasyonu*

Hipnopompik durum da hipnagojik gibi yaratıcılığı ve hayal gücü yüksek bir durumdur. Fakat uyku ve rüyanın psikolojik işlemlerinden sonra oluştuğu için ondaki berraklık ve genişlik hipnagojik durumda yoktur. Hipnagojik durumun özellikleri hayaller ve görseller iken hipnopompikte ise bunlar, genellikle daha çok boş bir tuval, güneşin doğuşu gibi kavramsal olmayan ve temiz bir farkındalıktır. Hipnopompiğe ulaşarak önceki günün ka-

* Eğer hipnagojiğe geçmeden önceki saatlerde, belirli bir iş veya soru üzerinde güçlü bir şekilde odaklanıyorsanız, o kendi kendine yüzeye çıkacaktır.

lıntılarından ve tıkırdayan düşüncelerinden temizlenmiş olan zihnimizin en temiz ve ışıltılı gerçek yüzünü görürüz. Çoğu insan için hipnopompikte yapılan bilinçlilik meditasyonu, şimdiye kadar gördükleri en saf bilinçlilik deneyimi olacaktır.

Öğretmenim Rob Nairn bir hipnopompik uzmanıdır, hipnopompik bilinçliliği uygulama ve atölye çalışmalarımıza ekleme fikirleri de ona aitti. Rob aslında bu çalışmanın, *hiçbir zihin düzeyinde erişilemeyen derinlikte bir psikolojik keşif potansiyeli* sunduğuna inanıyor.[95] Ayrıca, lusid rüyaların üstesinden gelmek biraz zaman alırken hipnopompik bilinçlilik birkaç oturumda öğrenebildiği için, onun lusid rüyadan da daha yararlı olduğunu düşünüyor.

Hipnopompik durum, çoğunlukla gıcırtılı, mantıksız rüyalarımızdan sonra geniş bir bilinçlilik güneşi gibi doğar. Onun içindeyken dinlenebilmeyi öğrenirsek, görmekte olduğumuz rüyaların doğasını ve anlamını, onları uyandıktan sonra derin derin düşünerek yapmaktan çok daha kolay bir şekilde kavrarız.*

Özetleyecek olursak, tam potansiyelinizden faydalanmak istiyorsanız kestirme düğmesine basın.

Hadi Alarm Kuralım!

- Hipnopompik duruma yalnızca tam bir uykudan sonra ulaşılabilir. Eğer yapabilirseniz sabahları yavaşça ve bilinçli bir şekilde uyanıp mümkünse gözlerinizi açmadan doğal olarak bu duruma girmeyi deneyin. Her uyandığınızda içinden geçtiğiniz, uyku ile uyanıklık arasındaki bu özlü boşluğun bilincinde olun. Kendinizi uyanıyor ve bu duruma geçiyor hissettiğiniz zaman, gözlerinizi açmayın, vücudunuzu hareket ettirmeyin ve fazla düşünmemeye çalışın, yalnızca zihniniz uyanık olarak öylece

[95] Yazarla söyleşi 2012.

* Ayang Rinpoche, uyku sırasında bilinçliliğimizin enerjisinin, zihnin bulunduğu söylenen kalbin merkezinde toplandığını söyler. Bu, uykudan sonraki ilk düşüncemizin bütün zihnimizi aromasıyla beraber içerdiğinden dolayı özellikle önem taşıdığı anlamına gelmektedir.

yatın. Hipnopompik, bilincin doğal olarak dinlenebileceği çok geniş bir alandır. O zaman yalnızca, kendiliğinden gelebilecek sezgilerin bilincinde olarak bunu yapın.

- Çoğumuz için hipnopompiğe doğal olarak girmek, saat kurma alışkanlığımız nedeniyle biraz zor olabilir ama üzülmeyin. Saatinizi kalkmaya niyetlendiğiniz saatten 10 veya 20 dakika önceye kurun. Saat kolay uzanabileceğiniz bir yerde olsun.
- Çaldığı zaman mümkünse gözlerinizi açmadan yavaşça uyanın ve alarmı aceleyle değil bilinçlice susturun.*
- Alarmı kapatmak için gözünüzü açmaya gerek duyduysanız alarmı kapattıktan sonra gözlerinizi kapatın ve nefesinize dikkat edin. Hipnopompiğin doğası gereği, burada tüm yapılması gereken nefes meditasyonuna biraz dikkat etmektir; ne zaman nefes alıp ne zaman verdiğinize dikkat etmek. Eğer tekrar uykuya dalar gibi olursanız, dikkatinizi tekrar nefesinize ve yatağın destek verdiği vücudunuza yöneltin.
- Vücudunuzu hipnopompik durumun geniş ve manzaralı ılıklığında dinlenmeye bırakın. 10 veya 20 dakika sonra alarm tekrar çaldığında ya tam olarak uyanır ya da egzersizi tekrarlarsınız.

Charlie der ki: *"Hipnopompik genelde gözden kaçırılır çünkü yanlış bir şekilde zihnin mahmur olduğu düşünülür. Aslında bu öncesinde yeteri kadar uyumadığımızdandır. Eğer hipnopompiğe tazelenmiş olarak ulaşabilir ve bu durumdayken bilincimizi sürdürebilirsek, uyku sersemliği geçmişte kalacak ve her sabaha bilinçli farkındalıkla başlayacağız."*

* Yaptığım uygulamalarda, insanları uykudan hipnopompik duruma almak için şarkı kâsesinin (ç.n. Nepal'e özgü bir çalgı) tiz sesini kullanırım ama siz neyi uygun görürseniz onu kullanabilirsiniz.

Şu da unutulmamalıdır ki, hipnopompiğin takviyeli berraklığı, oto sansürü de engelleyecek ve aklımızın karanlık noktalarını aydınlatıp uyanık olduğumuz zamanlarda bilinçsizce bastırdığımız en derin korkularımız ve nevrozlarımızı ortaya çıkaracaktır. Fakat bu durumdayken yargılamasız bir dikkatle dinlenmeyi öğrenebilirsek, yani sadece tanıklık yaparsak bu nevrozları kendi özümüzle doğal bir şekilde bütünleştirmeye başlayabiliriz. Büyük Krishnamrti'nin bir keresinde dediği gibi: *görmek, yapmaktır.*[96]

Uykusuzluk hastaları, gecenin ortasında, birkaç saatlik bir uykudan sonra uyanıp tekrar uyuyamadıkları için, hipnopompikte çok zaman geçirirler. Bu genellikle *sabahın 4'ü iblisleri* denen durumdur fakat aslında uykusuz geçen bir gecenin deniz feneridir. Çoğu insan bunu inkâr eder, bunun bir alışkanlık haline gelmesinden korkar ama aslında bu süreç son derece yararlı olan kurdun saatidir...

KURDUN SAATİ

Saat sabah 4 ve siz uyanıksınız. Muhtemelen birkaç saat önce yattığınızdan beri uyuyorsunuz ya da hala uyuyamadınız fakat şimdi öyle görünüyor ki dünyanın geri kalanı uykudayken siz uyanıksınız. Bu bir felaket, siz anormalsiniz. İşi berbat ettiniz. Sizde uykusuzluk hastalığı var. Siz bir ucubesiniz. Hayır, ucube değil bir kurtsunuz.

Kurdun saati, milyonlarca insanın, eğer o saatte uykuda olmaları gerektiği beklentisinden kurtulabilirlerse, hayranlıkla değerlendirebilecekleri ve yaşayabilecekleri bir saattir. Ben de bu paragrafı saat 04:10'da fikir ve esinlerle dolu bir durumda yazıyorum. Dünya uyurken benim zihnim taze ve yaratıcı durumda. Sabahın 4'ünün iblisleri ortaya çıkmayı bekliyor. Biliyorum ki onlar endişeyle besleniyorlar ama ben onların inine bu eti atmazsam sakin ve pasif kalacaklar. Aslında onları daha sonra ziyaret edebilirim.

---

[96] Krishnamurti, Öğrenmenin Başlan, Krishnamurti Foundation Trust, 1979

Kafada Yolculuk kitabının yazarı ve insan zihnini mükemmel bir şekilde araştıran gezi günlükçüsü olan Jeff Warren, *nöbet* dediği, gecenin bu saatinde uyanmanın gerçekte sanayi devrimi öncesindeki uyku döngümüze kadar eskilere giden doğal bir olay olduğuna inanır. Evet, bu doğru, 1800'lerden önce – yani insanlık tarihi için oldukça uzun bir zaman – insanlar çok farklı şekilde uyurlardı.

1800'lerin başlarından önce Kuzey Avrupa Britanya ve Britanya İmparatorluğunun kontrolünde bulunan çoğu ülkedeki insanlar, iki devreli uyurlardı. Mevsimsel dalgalanmaları hesaba alarak, ilk devre genellikle saat akşam 9 ile gece yarısı arasında, ikinci devre ise gece 2 ile şafak vakti arasındaydı. Gece yarısı ile saat 2 arasında ne oluyordu? İnsanlar tamamen uyanık ve meşguldü. Ahıra gidip ineklerine bakabilirler, bir içki içmek için arkadaşlarına gidebilirler, sevişebilirler fakat ne yapmayı seçerlerse seçsinler tam olarak uyanıktılar.

Biz bin yıllarca bu şekilde uyuduk ve yeni uyku şeklimiz (Bir kerede altı ya da sekiz saatlik uyku) henüz deneme aşamasında. Bu demektir ki erken saatlerde tam olarak uyanık olan bu *ucubeler* ya da *uykusuzluk hastaları*, aslında geri kalanlara göre çok daha eski ve doğal bir uyku döngüsü yaşıyor olabilirler. Belki de gerçek ucubeler, hiç bölünmeden altı ya da sekiz saat uyumak için yırtınanlardır.

Budist öğretmenler de şu sözleriyle Warren ile aynı fikirde olduklarını gösteriyorlar: *"İnsanoğlu tarih öncesi zamanlardan beri, geceki zamanlarının büyük bölümünü uyanıklık ile uyku arasında bir yerde ama dinlenerek geçirmeye fiziksel olarak bağımlıdır."*[97] Fakat bir soru hâlâ yanıt beklemektedir: 1800'lerin başlarında, bizim binlerce yıllık uyku modelimizi değiştirecek ne oldu? Sanayi devrimi oldu. Warren buna eşlik ederek Londralıların ve sanayileşmiş dünyanın merkezi Londra olduğu için insanlığın çok büyük bir bölümünün uyku şekillerini etkileyen üç gelişmeden söz eder.

---

[97] www.tricycle.com/online retreats/green meditation/recovery dark

Kahve, kitap fiyatlarının satın alınabilir hale gelmesi ve ampul, fabrika sahiplerinin çalışanlarının uzun saatler çalışmaları istekleriyle birlikte, uyku tarzımızı değiştirmeye etki eden etmenler oldu. Kafeinle dolu insanlar daha uzun süre uyanık kalabiliyor, ampulün ışığında ucuzlamış kitaplar okuyabiliyordu. Kim derdi ki alakasız görünen bu üç gelişme, biz farkına bile varmadan hayatımızı bu kadar değiştirecekti?

Charlie der ki: *"Nasıl uyursanız uyuyun, hatırlanması gereken önemli nokta, eğer gecenin bir vakti uyanıp da bir daha uyuyamayanlardansanız, endişelenmeyin – Bizlerden çok farklı bir uyku modeli gösteriyor olabilirsiniz."*

Her ne kadar öyleymiş gibi görünse de, hiç kimse, kesintisiz sekiz saat uyuyamaz. Uyku sürekli bir akış halidir, gece boyu sığlıklarla derinlikler arasında, gelgitlerle sürer gider. Uykusuzluğun Anlaşılması kitabının yazarı olan David Neubauer, *"Sekiz saat boyunca uykuda kalmak gerektiğini düşünmek gerçekçi olmayabilir fakat gece uyanmanın bir sorun olduğunu düşünmeye şartlandığımız için, paniğe kapılıyor ve beynimizin iyice uyanmasına neden oluyoruz."* der.[98]

Gece boyunca çoklu uyanmalar iyidir ve her 60 – 90 dakikada bir uyanmak sağlıklı bir uyku modeli olabilir. 90 dakikalık döngüler halinde uyuruz, bu nedenle her döngüden sonra, tekrar uyku aşamalarına dönmeye çalışırkenki kısa uyanmalar doğaldır ve uykumuzu zararlı bir şekilde etkilemez. Aslında, bilinçli farkındalığı uykumun ve rüya döngülerimin her anına yaymak için yaptığım araştırmaların bir parçası olarak bu 90 dakikalık yüzeye yolculukların faydasını şu şekilde fark ettim: Saate bakmak için gözlerimi hafifçe açtım ve sabah bu dört veya beş uykunun ve sekiz saatlik uykum boyunca oluşan rüya dön-

[98] www.menshealth.com/yoga/livingwell/How to Sleep Right Tonight.php+wake+up+every+90+minutes

gülerimin zamanlamaları hakkında yaklaşık bir fikrim oldu. Evet, sabah da kendimi tazelenmiş hissederek uyandım.

Çoğunluğumuz gece boyunca hafif uyanışlar yaşarız fakat bunları hatırlamadığımız için, sürekli uyuduğumuzu sanırız. Uykusuzluk hastaları ise, uyuyor olmaları gerekirken tekrar uyuyamama konusundaki olağanüstü korkuları nedeniyle bu kısa uyanışlara yapışıp uyuyor olmaları gerektiği gibi olumsuz beklentiyle uykularını doldurup döngüyü bozarlar.

Eğer erken saatlerde uyanıp tekrar uyuyamayacağınızı hissederseniz, uyku beklentisine düşmeyin ve kesinlikle tekrar uyumaya çalışmayın.* Bunu n yerine hipnopompik bilinçlilik egzersizi yapın (Özellikle kendinizi uykusuzluk hastası olarak sınıflandırıyorsanız) veya *kurt saati*'nin kortikal olarak zengin, uyanık berraklığının tadını çıkarın ve benim şimdi bu satırları telefonuma yazarak yaptığım gibi yaratıcı olarak kullanın.

ÇOKLU UYANIŞLAR TEKNİĞİ

Her gece çoklu mikro uyanışlar yaşadığımızı biliyoruz, fakat bunu lusidliğe yardımcı olacak şekilde nasıl kullanabiliriz? Basit: Eğer gece bir kere uykuya dalar sabah da bir kere uyanırsak kendimize Uyku ve Rüyanın Bilinçliliği için tek fırsat tanımış oluyoruz. Yani bilinçli olarak uyumak için bir fırsat, rüyaları hatırlamak için bir fırsat ve lusid rüya teknikleri ile uğraşmak için bir fırsat. Fakat eğer bir gecede üç kere uyanır ve tekrar uyursak, potansiyel başarı şansımızı da üçe katlarız!

Benim yaptığım *Uyku ve Rüyanın Bilinçliliği* uygulamalarında, ilk olarak uykuya daldıktan dört veya beş saat sonra ve bunu izleyen yaklaşık 90 dakikalık aralıklarla uyandığımızı gözlemledim. Uykunun ilk birkaç saati en derin ve onarıcı uyku olduğundan bunu bozmuyoruz. Fakat sonraki saatlerde, hatırlayacağınız gibi uykunun son iki saati birincil rüya zamanı olmak üzere rüya dönemlerimiz giderek uzuyor. Üzülmeyin, eğer uyanışlarınızı, uy-

* Rob Nairn bir keresinde bana, *uykusuzluk uykuya dalmaya çalışmaktır*, demişti.

kunun yukarı çıkış dönemlerine denk getirebilirsek (her 90 dakikalık uyku döngüsünün sonunda olan çıkışlar), ertesi gün herhangi bir rahatsızlık yaşamayız.

Çoklu uyanış teknikleri Tibetli rüya yogileri tarafından yüzlerce yıldır uygulanmakta ve Namgyal Rinpoche yoga öğretilerinde bize u*zun süreli kesintisiz bir uyku yerine, rüyalarınızı başarılı bir şekilde hatırlayıp hatırlamadığınızı veya kavrayıp kavramadığınızı gözden geçirmek için, kısa dönemlerle uyuyup kendi kendine bilerek uyanmayı*, öğretir.[99]

Hadi Uyanalım!

Uyku ve Rüyanın Bilinçliliği uygulamasında, tipik bir gece programı bu şekilde ilerler: Başlangıçta yataklarımızda yalnız olarak beş saat uyuduktan sonra (üç tane 90 dakikalık döngü artı 30 dakika gecikme payı) uyanır ve *kutsal uyku alanımızın* kurulu olduğu meditasyon salonuna geçeriz. Sonra rüya arkadaşlarımızla yan yana gelince gece, on dakikaya kadar varan rüya belgelemesi aralıklarıyla bölünmüş 90'ar dakikalık seanslarla ilerleriz. Bu yöntem lusid rüya şansını büyük ölçüde artırdığı için ben bütün rüya egzersizcilerine bunu denemelerini tavsiye ederim. Programı kendi uyku döngünüze ve uyanma zamanlarınıza uygun şekilde ayarlayın. Bu bir deney, cesur olun ve neyin işinize yarayacağına bakın.

- Gece 11 – sabah 4: Uyku ve rüyaların ilk seansı. Odağımız rüya çalışması değil, dinlendirici derin uyku.
- Sabah 4 – sabah 5:30: Uyku ve rüyanın ikinci seansı. Özel lusid rüya başlatma yöntemleri (örneğin UBD tekniği).
- Sabah 5:40 – sabah 70.10: Uyku ve rüyanın üçüncü seansı. Özel lusid rüya başlatma yöntemleri (örneğin MILD tekniği).

[99] Namgyal Rinpoche, Bedenin Rahmi, Bodhi Yayınları, 1998, s.73

- Sabah 7:20 – sabah 8:20: Uyku ve rüyanın üçüncü seansı. Özel lusid rüya başlatma yöntemleri (Hipnagojik Bildirim Tekniği).
- Sabah 8:20 – sabah 8:35: Hipnopompik bilinçlilik tekniği (ışıklar açık).

Bu program size sekiz saatten fazla uyku uyutur, 15 dakikalık alarm meditasyonu sağlar ve her gece lusidlik şansınızı üçe katlar! Siz de evinizde, kendi kutsal uyku alanınızı kurmak isteyebilirsiniz. Uykunuzu yatakta dinlenme dönemi ve bunu izleyen ruhsal egzersiz (yatağınızdan başka bir yerde) dönemlerine bölmek, doğrudan lusidliğe dönüşen güçlü bir enerjik niyet yaratır.

Charlie der ki: *"Çoklu uyanma tekniklerinin en güzel yanı, kendinizi sabah tamamen tazelenmiş hissetmenizdir. İlk uyanıştan önce derin ve dinlendirici bir uyku uyuyabilir, böylece lusid rüya çalışmalarına başladığınız zaman yeterince dinlenmiş ama sizi bekleyen uzun REM rüya dönemlerine başlamak için hazırlıklı olursunuz."*

4,7,8 NEFESİ

Çoklu uyanış tekniğini uygulayan bazı insanlar, bir dahaki uyanış beklentisiyle kendilerini çok enerjik bulurlar ve tekrar uyumakta sıkıntı çekerler.

Şimdiye kadar, berraklığımızı artırmak için uyku saatlerimiz sırasında uygulanabilecek çeşitli bilinçli meditasyon tekniklerini inceledik fakat henüz uykuya dalmamızı kolaylaştıracak bir teknikten söz etmedik. İşte burada 4,7,8 Nefesi gelir.

4,7,8 Nefesi sinir sistemi için doğal bir sakinleştiricidir. Fakat zamanla güçlerini yitiren sakinleştirici ilaçların tersine, bu egzersiz tekrar ve pratik yapmakla güç kazanır.[100]

[100] http://www.drweil.com/drw/u/ART00521/three breathing- exercises.html

Bu tekniğin savunucularından olan Dr. Andy Weil: *"Bu, uykuya dalmanız için mükemmel bir yol. Eğer gecenin yarısında uyanıp tekrar uyuyamazsanız, bu teknik hemen uyumanızı sağlayacaktır."* diyor.[101]

Hadi Nefes Alalım!

- Yatağınızda uykuya hazır bir vaziyette otururken dilinizi üst ön dişlerinizin arkasına koyun ve ağzınızdan sesli olarak tam bir nefes verin.
- Şimdi ağzınızı kapatın ve dörde kadar sayarak burnunuzdan nefes alın.
- Sonra, nefesinizi tutun ve yediye kadar sayın.
- Son olarak sekize kadar sayarak nefesinizi ağzınızdan sesli bir şekilde verin.
- Bu egzersizi yapmaya yeni başladığınız ilk birkaç seferde dört kere tekrarlayın. Sonra tekrarlarınızı isteğinize göre 12'ye kadar çıkarabilirsiniz.
- Bu bir yogi nefes biçimidir ve büyük bir uykusuzluk çaresi olduğu kadar genel sağlığınız için de çok iyidir.

Charlie der ki: *"Çoklu Uyanma tekniğinde, tekrar uyumak için büyük bir ipucu da Tibet tıbbından gelir. Gizli enerjilerin, insanın merkezi enerji sistemine girdiği söylenen sabah saat 4'te, sıcak su içmek, yalnızca daha iyi uyumamıza yardım etmekle kalmaz aynı zamanda gizli enerjilerin doğru akarak lusid olmamıza yardım etmesini de sağlar."*

[101] Age.

RÜYA FARKINDALIĞI EGZERSİZİ

Bütün rüyalar mistik bir anlamla yüklü değildir – bazen yalnızca zihinden geçmiş günlerin anılarının akıp gitmesidir – fakat ara sıra hepimiz içinde sezgi veya ilham enerjisi olduğundan kuşku duymadığımız rüyalar da görürüz. İşte bu rüyalarla Rüya Farkındalığı egzersizi yapacağız.

Rüyaları bilinçli olarak yorumladığımız zaman çoğunlukla, rüyadaki bilgilerin yerine kendimizinkileri koymaya çalışırız ama aslında bunun yerine rüyanın havasını engin bir dikkatle dinlemeli, işitmeli ve bize gösterilmesine gerek duyduğumuz şeylerin gösterildiği bilgisiyle tatmin olmalıyız. Rüyalar anlamlarını bizden gizlemez, yalnızca biz sıklıkla onların dillerini anlamayız. Aynı bizim gibi rüya da anlaşılmak ister, yorumlanmak ya da mantıklı hale getirilmek değil. Bir rüyayı anlamak için ona özenli bir dikkat sunmalıyız.

Bölüm 3'te açıkladığım gibi, zihnimizin mantıklı yanı, eğer bilinçaltının sunduklarını anlamak isterse, kendi beklentilerini ve doğrusal mantığını bir kenara bırakır. Eğer bir rüyanın potansiyel sezgileri hakkında farkındalık kazanmak istersek, onu doğrudan, sembol sembol yorumlamaya çalışmak yerine, onun altta yatan enerji sularına girmeliyiz. Bu, rüyanın aroması içinde ıslanma yöntemi ,sezgilerin kendiliğinden ortaya çıkmasına olanak sağlayacak, zihnin mantıklı yanı sonuçlara atlamayacak ya da yanlış anlamlar çıkarmayacaktır.

Olaya Budist bakış açısından bakarsak, çoğunlukla yanıltılmış bilinç akışından kaynaklandıkları için, *rüyalarımızın çoğu yorumlanmaya değmez*[102] fakat yine de rüyalarımızdan haberdar olmak (onları yorumlamaktansa) yararlı görülür.*

---

[102] Traleg Kyabgon Rinpoche, Rüya Yogası, beş disk DVD seti, E-Vam Buddhist Institute, 2008

* Tibet Budizminde rü*ya tabirleri sözlüğü* yoktur ama Tibet tıbbı bazı rüya yorumlarıyla ilgilenir. Zahir, *çıplak vaziyetteyken bir eşeği geri geri sürmek, doktor için hastasının ölümü anlamına gelecektir.*[103]

[103] Traleg Kyabgon Rinpoche, Age.

Rüya yogileri, *"Rüyalarımızdan haberimiz olduğu zaman, uyanıkken aldatıcı düşüncelerimizin tehlikesini fark eder ve fantezilerimiz tarafından aldatılmaya son veririz."* derler.[104]

Rüya Farkındalığı, Uyku ve Rüya Bilinçliliği egzersizidir, lusid rüya değil fakat ben bütün lusid rüyacılara yine de bunu benimsemelerini öneririm. Rüyanın duygularıyla bağlantıda kalmak için bilinçli çaba harcamak, onun duygusal çeşnilerinde biraz vakit geçirmek (yalnızca içeriğini hatırlamaktansa)daha yararlı olacaktır.

Bilinçaltınızla biraz takılmak; onun sunduğu şeylere saygı göstermek ve kendinize onun yollarını tanıtmaktır – yani lusid rüyacıların olabildiğince çok yapmaları gereken şey!

Hadi Farkında Olalım!

Canlı olarak hatırlanan bir rüyadan uyandıktan sonra, orada, gözler açık, uyanık farkındalık içinde yatın (ya da isterseniz hipnopompiğin gölgelerine dönün) ve rüyanızı aklınıza getirin. Rüyanızın desteğiyle farkındalık içinde dinlenin. Kendinizi tekrar onun içinde canlandırmanıza gerek yok fakat ana çeşnisini ve özünü ortaya koymaya çalışın.

Tekrar uykuya dalmadan, rüyanın altta yatan duygularının içine dalmaya çalışın. İçeriğini yorumlamaya ya da mantıklı hale getirmeye çalışmayın veya anlam aramayın. Sadece orada yatın ve sezgilerin kendiliğinden belirmesine, bir tercih yapmadan izin verin.

Rüya Farkındalığına daha yapısal bir yaklaşım isterseniz, RAIN tekniğini uygulayabilirsiniz. RAIN *fark et, izin ver, içten dikkat, tanımlama yapma* sözcüklerinin İngilizcelerinin baş harflerinden oluşur. (Recognize, Allow, Intimate attention, Non-Identification) Benim ilk olarak UK Bilinçlilik Birliği sayesinde öğrendiğim, çok büyük bir bilinçlilik meditasyonu tekniğidir.

---

[104] Michael Katz, Tibet Rüya Yogası, Bodhi Tree, 2011, s.28.

Hadi RAIN Yapalım!

Rüya Farkındalığı çalışmaları sırasında RAIN'i uygulamak için canlı olarak hatırlanan bir rüyadan uyandıktan sonra, orada, gözler açık, uyanık farkındalık içinde yatın (ya da isterseniz hipnopompik durumda) ve rüyanızı aklınıza getirin, sonra:

- Rüyanın öz unsurlarından birinin farkına varın.
- Onun altında yatan lezzetin ortaya çıkmasına izin verin ama yargılama yapmayın ve ona arkadaşça bir ortam hazırlayın.
- Rüyanın görünüşüne içtenlikle dikkat edin, doğrudan yorumlamaya çalışmayın. Sonunda yakalamaya çalışın.
- Tanımlama yapmayın: Ortaya çıkan her neyse onu tanımlamaya çalışmayın, onu olduğu gibi kabul edin.

Bilinçlilik Birliği öğretmeni Fay Adams şöyle diyor: *"Tanımlama yapmama süreci, başlarda bir duygu yakalamayı zorlaştırabilir. Burada yaptığımız birkaç adım geri atarak fark ettiğimiz, izin verdiğimiz her şeyi görmek, ve büyük resmin bir parçası olarak içten bir dikkat sarf etmektir. Merceği uzaklaştırıyoruz ve görüyoruz ki bu bizim deneyimlerimizin yalnızca bir parçası, bizim tam olarak ne olduğumuz değil. Bu rüyanın özünün kendini, kendi terimleriyle ifade etmesine ya da eriyip gitmesine izin vermektir."**

Charlie der ki: *Rüya farkındalığı, onları doğrudan tercümeyle sınırlandırmadan anlamak için çok güzel bir yol. Rüyanın altında yatan anlamın sansüre ve mantıklılaştırmaya uğramadan ortaya çıkmasına izin vererek, rüyalarımızı tam kişiliğiyle ve kendi terimleriyle anlamamızı sağlar.*

* RAIN'i meditasyonda kullanmak için daha fazla eğitim isterseniz UK Bilinçlilik Birliğinin kurslarına bir bakın.

İBADET

Uyumak üzereyken rüya durumunu
anlayabilmeniz için dua edin ve buna azimli olun.

Naropa'nın Tibet Rüya Yoga Öğretileri

Yalnızca '*p*' harfini açıklamamla bazı okurların bir sonraki bölüme atlamasına neden olacağını biliyorum fakat lütfen anlatana kadar biraz bekleyin. İbadet, şimdiye kadar rastladığım en etkili lusid rüya tekniklerinden biri. O yüzden bu konuya eğilmezsek bu kitap eksik kalacaktır.

İbadet dediğim, sizin hayal ettiğiniz gibi bir durum değil. Muhtemelen dua ettiğimiz zaman dış bir Tanrı veya Buda bize yanıt vermeyecektir fakat kutsal Buda doğamız, bilinçaltımızda bizi bu duaları gerçekleştirmemiz için gereken hareketleri yapmaya yönlendirecektir. Kendimizde belirli bazı değişiklikler olması için dua ederek, sonunda bu değişimin oluşmasına yol açacak güçlü bir alışkanlık edinmeye başlarız. Kısacası, dualarımıza yanıt veren, dış bir ilah değil bizim aydınlanmış doğamızdır.

İnançlı insanların, kişisel aydınlanmalarının cisimleşmesinin duruluğu için yatmadan önce birkaç dakika dua etmelerinin, bu ister Buda'ya, ister İsa'ya, ister Allah'a, evrene ya da kendi yüksek benliklerine, bilimsel olarak onaylanmış bütün lusidlik tekniklerinin toplamından daha etkili olduğunu keşfettim. Odaklanmış niyetimizi, bu aydınlanmış modellerin yaydıkları güç ile besledikten sonra, "lusid olmayı ummaktan" çok daha ötelere gideriz.

17 yaşında Budizm ile karşılaştığım zaman, ibadet en tartışmalı konularımdan biriydi. Buda, kendimiz dışında herhangi bir Tanrı veya yaratıcıyı kabul etmiyordu ve başlarda ben kısmen bu nedenle Budizm'e doğru çekim hissettim. Budist olduktan sonra ise benden her zaman dua etmemin beklendiğini gördüm. Kime ibadet edecektim? Düşündüm. Buldum ki Tibet Budizm'inde yaratıcı bir Tanrı'ya veya dış bir ilahi güce değil;

ister aydınlanmanın dışsal kişiselleştirmeleri olan budalar ister aydınlanmış modeller ve büyük ustalar ya da bütün sezgili varlıkların özünde olan Buda doğasının iç potansiyeli yoluyla olsun, zaten bizimle birlikte olan aydınlanmış potansiyele dua ediyoruz. Budizm'de kime ibadet edildiği değil; ibadet edenin adanmışlığı önemlidir.*

Bana biraz daha anlamlı gelmeye başladı fakat bir gün iyi bilinen Köpeğin Dişinin Öyküsü'ne rastladım ve her şey berraklaştı. Şimdi bunu size kendi sözcüklerimle aktaravım.

Bir zamanlar Tibet'te oğlu ile birlikte yaşayan yaşlı ve çok inançlı bir Budist kadın varmış. Oğlan ipek tüccarıymış ve mallarını satmak için sık sık Hindistan'ın kuzeyine gidermiş.

Her gidişinde annesi ondan, dua ederken kendisine ilham vermesi için mihrabının üzerine koymak üzere, bir Budist hatıralığı ya da kutsal bir eşya getirmesini istermiş fakat oğlan her seferinde bu ricayı reddedermiş. Yıllar boyunca rica ettikten sonra yaşlı kadın (yaşlı olduğu kadar inatçıymış da) oğluna bu istediklerinden birini getirmezse kendini öldüreceğini söylemiş!

Oğlan annesini yatıştırmış ve istediğini yapacağını söylemiş fakat son Hindistan seferinden de eli boş dönmüş. Aslında ipeklerini satmakla o kadar meşgulmüş ki sözünü tamamen unutmuş ve annesinin tehdidini de ancak evlerine giden patikaya sapınca hatırlamış. Panik içinde aklına bir fikir gelsin diye bakınırken, yol kenarında çürümekte olan bir köpek leşi görmüş. Umutsuz bir ilham parlamasıyla köpeğin bir dişini sökmüş, en iyi ipeklerinden birine sarmış ve bunu var olan en kutsal şeylerden biri olan Buda'nın dişiymiş gibi annesine vermeyi kararlaştırmış.

Annesi onu kapıda, yüzünde tehdidini yerine getirmeye kararlı bir ifadeyle karşılamış, oğlan hemen dişi vermiş ve onu nasıl

---

* 59 Saniye kitabında Profesör Richard Wiseman, Michigan Üniversitesi'nde yapılan ve diğer insanlar için dua etmenin, sağlığınız açısından, kendiniz için için dua etmiş kadar iyi olabileceğini öne süren bir çalışmaya atıfta bulunur.[105]

[105] N. Krause, *Başkaları İçin Dua Etmek, Finansal Güç ve Sonraki Yaşamda Fiziksel Sağlık Durumu* 2003), Richard Wiseman, 59 Saniye'de alıntı, Pan, 2010, s. 188.

bulduğunu anlatan karmakarışık bir de öykü uydurmuş. Kadın çok sevinmiş ve hemen küçük mihrabına koşup dişi, sarılı olduğu ipekle birlikte özenle yerleştirerek önünde secdeye gelip dualar etmeye başlamış. Saatler, günler boyu mihrabın önünde kalmış ve Buda'nın dişi olduğuna inandığı şeye derin bir vecd içinde dualar etmiş.

Bir süre sonra oğlan, kötü bir hileden başka bir şey olmadığını bildiği şeye annesinin takıntılı hale geldiğini görerek merak etmiş ve ona bakmak için içeri girmiş. Bir de ne görsün? Annesi derin bir meditasyon içinde hipnotize olmuş gibi gözlerini dikmiş, gökkuşağı renkleriyle ışıklanarak parlayan ipek sargıya bakıyor. Kadının inancının ve adanmış dualarının olağanüstü gücüyle, inanarak dua ettiği kutsanmışlık ona bağışlanmış, kısa bir süre sonra tam olarak aydınlanmış ve ölümü üzerine gökkuşağı vücuda ulaşmış.* Tibet Budizmi, bakış açısından yalnızca dualarınızın öznesi değil; sizin duanızın gücü ve adanmışlığınızın direnci size bu kutsanmışlığı verir.

Rüya yogasıyla ilgili Tibet öğretileri boyunca hep şu öğüdü aldık: *"İnananlara bildirin ki bir insan pek çok rüya görebilir ve farkındalığı bir başkasının rüyasında yakalayabilir."*[106] İnananlarınıza ne yönelteceğiniz elbette ki size kalmış fakat ben onlara bir şans vermeniz için dua ederim.

Hadi Duaya!

Dua (Pray) sözcüğü, Eski İngilizce'ye Fransızca'dan geçen prier, yani *rica - dilek* sözcüğünden gelir. Dua bir yöntem olarak öğretilmek için çok fazla kişisel gelse de burada size lusidlik dileklerinizi nasıl kelimelere dökebileceğiniz konusunda birkaç öneride bulunacağım. Büyük usta Guru Rinpoche, içinde şu sözler bulunan bir dileği, ruhsal öğretmeniniz ya da özel bir aydın-

---

* Gökkuşağı vücut, ölüm anında vücudun renkli bir elementsel ışığa dönüşüp çözü nerek eşlik ettiği ruhsal gerçekleşme düzeyidir. Geriye sadece saçlar ve tırnaklar kalır.

[106] Glenn H. Mullin, Naropa'nın Altı Yogası: Tsongkhapa'nın Yorumu Başlığı Altında: Üç İlham Kitabı, Snow Lion Yayınları 2005.

lanmış modele tekrarlamanız için öğütlüyor: *"Rüya durumunu tanıyabilmem için beni kutsa"*[107] Bu dilek, kısa olsa da, Guru Rinpoche'nin gerçek kutsamasını taşır ki bu da çok güçlü bir kutsamadır.

Diğer bir Budist rüya yoga duası da Lama Surya Das'tan gelir. Bize uykuya dalmadan önce şu duayı ezberden okumamızı öğütler: *"Rüyamın içinde uyanıp da rüya gördüğüm gerçeğini kavramama izin verir misin? Böylece bütün rüya gören varlıklar da benim gibi yanıltıcı acılar ve karışıklıkların kâbusundan uyanabilsinler."*[108]

Benim bu teknikte en sevdiğim değişiklik, uykuya dalarken aydınlanmanın cisimleşmiş halini (Buda veya İsa gibi) yüreğinizde veya boğaz bölgenizde* gözünüzün önüne getirmeniz ve aynı zamanda onlara şu basit dilekte bulunmanız: "Bana kutsanmayı lütfet. Bütün varlıkların iyiliği için tam lusid olarak rüya göreyim."

Charlie der ki: *"Hiçbir şey dua kadar kişisel değildir, o nedenle kendinizi başka insanların dua örnekleriyle kısıtlamayın. Eğer istiyorsanız kendi duanızı yapın. Ben sürekli olarak uyumadan önce gurum Lama Yeshe Rinpoche'ye lusidlik için yeni dualar ediyorum. Bazı geceler oldukça laubali oluyorlar ama motivasyonunuz içten ve niyetiniz de olumlu olduğu sürece, sözlerin çok derin olması gerekmez."*

---

[107] B. Alan Wallace, Kendinizi Uyanık Hayal Etmek'ten alıntı, Shambhala,

[108] Lama Surya Das, Tibet Rüya Yogası, audio CD, Sounds True 2001

* Tibet Budizmi'nde boğaz çakrası lusid rüyalarla sıkı sıkıya ilişkilidir. İlginçtir ki fi ziksel düzeyde boğaz çakrasının alanı aynı zamanda beyin sapının çıktığı yerdir ve REM rüyalarını uyaran da beyin sapıdır.

RÜYA VE UYKUNUN BİLİNÇLİLİĞİ MİKRO TEKNİKLER

"Hayatımda ilk kez uyumayı dört gözle bekliyordum." [109]
Carlos Castaneda

Bu egzersizleri ciddiye almak istiyorsak, yalnızca rüya durumunda değil, uykunun bütün boyutlarında eğitim almalıyız. Nasıl ki belli bir dalda yarışan bir atlet, atletizmin ve genel kondisyonun her alanında idman yaparsa biz de yalnızca lusid rüya dalında değil; *"rüya ve uyku bilinçliliği"*nin her alanında alıştırma yapmalıyız.

Bu bölümde çeşitli mikro teknikleri ve kişisel ipuçlarını, egzersizleri içine alacak ve uykunun her aşamasını lusidliğe giden yolda yardımcı olarak kullanacak şekilde bir araya getirdim. Benim düzinelerce *"rüya ve uyku bilinçliliği"* tekniğim var ve lusid rüyalar henüz öncülük aşamasında olduğu için siz de kendi yöntemlerinizin öncülüğünü yapabilirsiniz.

YERİN HAZIRLANMASI

Lusid rüyaların başlatılması için niyet üzerinde yeterince durduktan sonra, uyku için hazırlığımız da kendi başına bir lusid rüya tekniği olarak kullanılabilir.

Eğer yatağa koşar ve uyumak için acele eder veya televizyon karşısında uyuyakalırsak lusid rüya şansımız azdır. Fakat uykudan önce hem uyku bölgemizi hem de zihnimizi hazırlamak için biraz zaman ayırırsak, uyanıklığımızın son dakikalarında lusid rüya için telkinde bulunmuş oluruz. Yoga egzersizlerinizde hata yapmazsınız. Çünkü yoga minderinizi serersiniz, telefonunuzu kapatırsınız, bir bardak su alır ve kendinizi yoga seansı için zihinsel olarak hazırlarsınız. Bunların tamamen aynısını *"rüya yogası seansı"* için de yapabilirsiniz. Yastıklarınızı kabartın, yatağı-

[109] Carlos Castaneda, Ixtlan'a Yolculuk, Simon ve Schuster 1972, s. 127

nız yapılmamışsa yapın, rahatlatıcı bir müzik koyun, ışıkları loşlaştırın ve bir ruhsal egzersiz ve tören için uygun atmosferi yaratmak adına neyi uygun görüyorsanız yapın.

Lusid rüyacılar, gecelik uyku hazırlığı yapmaktan hoşlanmalı ve yatağa gitmeyi dört gözle beklemelidir.

Charlie der ki: *"Bir lusid rüya gecesi için hazırlanırken bazen romantik bir gece için hazırlanıyormuşum gibi hissederim! Odayı mumlarla aydınlatırım, yatağın üzerinde tütsüler yakarım, güzel bir müzik koyarım. Aptalca göründüğünü biliyorum ama ritüel için donanım hazırlarız, böylece yatağa gitmeyi bir ritüel haline getirerek güçlü bir etki yaratabiliriz."*

ALARMI YENİN

Hiç alarmı kurmayı unutup da yine de doğru zamanda uyanabildiğiniz oldu mu? Niyetlenerek kendiliğinden uyanmak, sizde MILD tekniği ve pek çok diğer lusidlik egzersizinin itici gücü olan, ileriye dönük hafıza gücü olduğunun kanıtıdır.

Yine de saatinizin alarmını kurmayı unutana kadar beklemeyin. Bu tekniği en az haftada bir kere deneyin. Uyumadan önce, sabah belli bir saatte saati kurmadan kendi kendinize uyanmak için güçlü bir niyet oluşturun. Yeni başlayanlar için, ilk seferde başaramama ihtimaline karşı saatlerinin alarmlarını, niyetlendikleri saatin beş dakika sonrasına kurmalarını öneririm.*

YATAK KEYFİ YAPIN

Bunu seveceksiniz. Araştırmalar, lusid rüya olasılığının, uykunun son iki saatinde, önceki altı saatin iki katı kadar olduğu sonucuna vardılar.** Bundan çıkan sonuç, uykunuza fazladan 2 sa-

* Bir keresinde, işe geç kaldığı için patronundan yazılı uyarı alan bir kadından, beni bu "Aptal teknik" yüzünden suçlayan, kızgın bir e-posta almıştım.

** Eğer zaten yedi veya sekiz saat uyuduysanız bunu on saate çıkarabilirsiniz ama daha fazla değil. Düzenli olarak günde on saatten fazla uyumanın sağlık için zararlı olduğu saptanmıştır.

saat ekleyerek lusid rüya şansınızı ikiye katlayacağınızdır. Yine de siz, fazladan iki saat uyumaktansa, normal zamanınızda kalkmaya çalışın çünkü tekrar uyuyup lusidlik tekniği çalışabilirsiniz.

Tibet tıbbı uyku döngüsünü, vücudun üç salgısına göre (safra, balgam ve bağırsak gazı enerjileri) üç etki aşamasına böler. Ortalama sekiz saatlik bir uykunun son iki saati, bağırsak gazı enerjisinin en dengeli durumda bulunduğu zaman aralığıdır ve bu nedenle uykunun son iki saati yoga egzersizi için en uygun zamandır.[110]

POZİSYON DEĞİŞTİRİN

Lusid rüyaları başlatmak için hangi uyku pozisyonunun en iyi olduğu konusunda pek çok farklı tavsiye vardır. Tibet Budizmi'nin bazı okulları, uzun dönem uygulayıcılarından, iç enerji sistemlerinin gece boyunca çalışır durumda kalması için, uzanmaları yerine, bağdaş kurup dik bir şekilde oturmalarını isterler. Diğer okullar *"aslanın uyuduğu gibi uyumamızı"* önerirler, yani başımız kuzeyi gösterirken, erkekler sağ taraflarının, kadınlar ise sol taraflarının üzerine yatacaklardır.* Ben bütün bu yöntemleri ve hatta bunlardan farklı birkaç yöntemi daha denedim. Bunların çoğu lusid rüyaları başlatmak için çok etkili olsa da ben sırtüstü, yüzüstü veya bunlar arasındaki değişik pozisyonlarda uyurken de pek çok rüya gördüm. O nedenle her ne kadar değişik uyku pozisyonları için denemeler yapmak teşvik ediliyorsa da lusid rüya görmek için yalnızca bir pozisyon varmış gibi bir hisse kapılmayın.

Uykusu ağır olanlar için bir ipucu vereyim: Yastığınız hafifçe yüksek olsun ki başınız yukarıda kalsın. Bu hem bilinçli farkındalığı sürdürmeye yardım eder hem de uykuya çabuk dalmayı engeller.

---

[110] www.tibetanmedicine edu.org/pdf/dreamsDl.pdf

* Rüya egzersizleri için bu yan uyuma pozisyonu, Malta'daki Hypogeum'da bulunan ve MÖ 3800-3600 yıllarına ait olan uyuyan tanrıça heykelinde görülmüştür. Bu alan peygamberlerin tevdi rüya seansları için kullanılıyordu.

NASIL UYUDUĞUNUZU NEREDEN BİLECEKSİNİZ

Eğer nasıl uyuduğumuzdan ve uyku döngümüzün aşamalarından haberimiz olursa hem lusid rüya tekniklerinin egzersizlerini yapmak için zaman çizelgesi hazırlayabilir hem de nasıl uyuduğumuzu ve rüya gördüğümüzü daha iyi anlayabiliriz. Ben lusid rüyadan her uyanışımda, uyanma zamanımı -yaklaşık olarak- not alırım. Böylece lusid rüyalarımın ve kendiliğinden uyanmalarımın en çok hangi zamanlarda olduğunu daha iyi anlayabilirim.

Charlie der ki: *"Yaşamımızın 30 yılını geçirdiğimiz bir etkinlik hakkında bu kadar az şey bilmemiz aptalca görünebilir. Hepimiz tamamen kişisel bir şekilde uyuruz. Onun için nasıl uyuduğumuzu bilelim ve kendimizi bilim adamlarının uyku aşamaları hakkında söylediklerıyle kısıtlanmış hissetmeyelim. Hepimiz olağanüstü acayip şekillerde uyuyabiliriz, bunu da bu egzersizin bir parçası olarak kabul etmeliyiz!"*

GÜVENLİ OLUN

Pratik eğitiminden sonra *"Lusid rüyalar"* ile *"Rüya ve uyku bilinçliliği"nin* bir sonraki önemli bölümü, kendi yeteneklerinize olan güveninizdir. Şimdiye kadar lusid rüya görmemiş olanlar, "Ben yeteneksizim!" diye düşünebilirler fakat unutmayın ki çocukken lusid rüyaları her zaman kullanıyordunuz. Bir yetişkin olarak henüz lusid rüya görmediyseniz de hipnagojik ve hipnopompik durumlardan haberdar olmanız veya rüyalarınızı hatırlayabilmeniz de başarıdır.

Aslında yalnızca bu kitabı okuyarak lusidliğe yolu açacak neden ve koşulları yaratıyorsunuz. Egzersiz yapmaya devam ettiğiniz zaman er veya geç siz de lusid rüya göreceğinize emin olabilirsiniz. İlk gece egzersizinde lusid rüya gören pek çok insana rastladığım gibi, ilk lusid rüyayı görene kadar altı ay egzersiz yapanlara da rastladım. Çok çalışacağınız konusunda kendinize

güvenmeniz, hazine sandığının üzerindeki vernik gibidir. Vernik; tahtanın damarlarını yalıtır, parlaklığını saklar ve korur. O yüzden kendinize güvenin. Siz bir lusid rüyacısınız!

Lusid rüyaların tam potansiyeli hayatınıza nüfuz ettikçe bazı insanlar kendilerinin egzersizler hakkında çok fanatikleştiklerini hissederler. Fazla takıntılı olmanızı istemesek de ilhamınızı korumaya özen göstermeliyiz. Bunu yapmanın bir yolu da lusid rüyayı gerçekten çalışmaktır. Lusid rüya hakkında kitaplar okuyun, filmler seyredin, yatağa gitmeden önce lusid rüya göreceğinize dair güveninizi artırmak için kendi lusid rüyalarınızı okuyun ve uyanık zihninizin temeline lusid rüyaların önemini nakşetmek için ne gerekiyorsa yapın.

Charlie der ki: *"Rüyalar zihinde oluşur, yani sizin zihin durumunuzdan rüyalarınız doğrudan etkilenir. Eğer lusid rüya yeteneğinizden kuşku duyarak ya da tekniklere güvenmeyerek yatağa girerseniz, bu sizin lusidlik yeteneğinizi doğal olarak kısıtlayacaktır. Uykuya güvenli bir kafa yapısı ile gidin. Ben eminim ki teknikler işinize yarayacaktır."*

EGZERSİZDE EĞLENİN

Dalay Lama, keşişler arasındaki yoga tekniklerinden birinin iki keşişin birader olup, biri uyurken diğerinin onu beklemesi olduğunu söyler. Bekleyen keşiş, uyuyan kişinin gözlerinin hızla hareket etmeye başladığını görünce kulağına fısıldar:

"Şimdi rüya görüyorsun. Rüya durumuna dikkat et."

Siz bir keşiş değilsiniz ama bu tekniği kendinize göre değiştirerek eğlenebilirsiniz. Eşinizden ya da arkadaşınızdan, siz uyurken kulağınıza lusidlik çağrıları fısıldamasını isteyebilirsiniz. Bu hem çok etkili hem de çok eğlenceli olabilir. Sevdiklerinizi lusid rüya egzersizlerinize dâhil ederek onların da bunu denemek istemelerini sağlayabilirsiniz.

UYKU MASALLARI OKUYUN

Öyküler ve masallar, yalnızca çocukluğumuzun erken çağlarında dinlediğimiz değil, yetişkinlik dönemimiz boyunca da filmlerden, edebiyattan ve tiyatrolardan bildiğimiz şeylerdir. Rüya durumundayken bu hikâye modları tekrar aktifleşir. Bu nedenle çok film izleyen, kitap okuyan ve tiyatro seyredenlerin rüyaları, bunları daha az yapanlarınkine göre daha karmaşık olma eğilimindedir. Bundan hareketle eğer öykü, masal vs. okuma veya dinleme oranınızı artırırsak daha canlı rüyalar görebiliriz.

Uyumadan önce kitap okumanın bir diğer yararı da okumanın rüya gördüğümüzü anlayan ve aynı zamanda analitik dikkatin beyindeki yeri olan ön korteksi uyarmasıdır.[111]

Eğlence için okumalar stres düzeyini düşürmeye de yarar. Bu hem uyku hem de lusid rüya egzersizleri için mükemmel bir hazırlıktır. Özellikle de yatmadan önce performansınızdan biraz endişeniz varsa... Sussex Üniversitesi'ndeki bilim insanları, yalnızca 6 dakika okumanın, stres düzeyini %68'e kadar azalttığını bulmuşlardır.* Okuyarak hayal gücünüzde aktif rol oynuyorsunuz. Sayfanın üzerindeki sözcükler yaratıcılığınızı uyarıyor ve sizin esasen başka bir bilinçlilik düzeyine geçmenizi sağlıyor.[112]

DONANIM SATIN ALIN

Lusid rüya için, size ne zaman rüya gördüğünüzü söyleyen bilgisayarlı rüya maskelerinden** içlerinde lusid rüya başlatıcı müzikler dinleyebileceğiniz hoparlörleri olan yastıklara kadar, uygun pek çok donanım var. Ayrıca beynimizi bazı bilinçlilik düzeylerine teşvik edecek beyin dalgaları üreten müzik parçaları

---

[111] http://dreamstudies.org/2009/09/02/what-is-lucid-dreaming/

[112] www.telegraph.co.uk/health/healthnews/5070874/Reading-can- help-reducestress .html

* Altı dk.'da streste %68 azalma. Hiçbir eczanede bu sonuçu verecek ilaç bulamazsınız.

** Uyku maskelerinde REM'i tanıyan sensörler var ve bunlar göz kapaklarımızdan geçmeye yetecek boyutta ama bizi uyandırmayacak parlaklıkta kırmızı ışık yayarak rüyamıza girer ve lusidlik işareti verir.

ve bilgisayar veya telefonlar için sayısız lusid rüya uygulamaları ya da yüklemeleri var. Ben bunların pek çoğunu denedim ve değişik derecelerde faydalı olduklarını gördüm. Fakat lusid rüya görmekte başarılı olabilmek için bunların sadece yardımcı donanımlar olduğunu -bisikletlerdeki arka teker destekleri gibi- ve kendi eğitiminizin yerine geçemeyeceğini unutmamalısınız.

Bilinçli olun, siz uykuya dalarken belirli bir beyin dalgası üretmenizi sağlayan ses düzenine veya bilgisayarlı uyku maskesine bağımlı olmak, bir süre sonra egzersizlerinizin önünde engel oluşturabilir. Bir keresinde Rüya Yogisi Tenzin Rinpoche'nin bana dediği gibi: "Bardo'ya girdiğiniz zaman süslü uyku maskeniz yanınızda olmayacak!"[113]

Ayrıca daha canlı rüyalara yol açabilecek B-12 takviyeleri yanında, içinde uyumanızı kolaylaştıracak vitaminler bulunan bazı yiyecekler de vardır.* Hatta Alzheimer önleyici ilaçlar da lusidliği kolaylaştırabilir.** Yine de bir lusid rüya seansından önce ilaç patlatma alışkanlığı edinmemeye dikkat edin. Benim buna bakış şeklim şöyle: Eğer birisi meditasyon ilacı üretse bunu içecek miyim? Kesinlikle hayır! Meditasyon egzersizi kesinlikle sadece egzersizdir ve onu kimyasallarla bozamayız.

DENGENİZİ GELİŞTİRİN

Eğer gerçek hayatta fiziksel dengemizi koruyabilirsek, lusid rüyada da zihinsel dengemizi korumak için daha tedarikli oluruz. Çalışmalar, üç boyutlu becerileri iyi ve fiziksel vücut dengesi düzgün olan insanların lusid rüyalara doğal bir eğilimlerinin bulunduğunu göstermiştir.

---

[113] Tenzin Wangyal Rinpoche, halka açık konuşma, Londra, Kasım 2012

* Pastörize edilmemiş süt ve peynirlerde, melatonin üretimini uyaran ve uyku ile rüyalar için yaşamsal bir öneme sahip nörotransmitterler (uyarıcılara tepki) olan amino asitler bulunur. O yüzden uykudan önce bir bardak süt yararlı olabilir.

** Tabi ki hafıza güçlendirici bir ilaç olan Galantamine'den söz ediyorum. Bu ilaç sabah bah erken saatlerde alınırsa genellikle lusidlik sağlayabiliyor. Bunu tavsiye etmiyorum fakat bundan Bölüm 9'da söz edeceğim.

Bu bulguların arkasındaki neden şudur: Fiziksel denge ve lusid rüyaların önemli bir parçası olan vestibüler denge sistemi (iç kulakta bulunan bir çeşit sıvı düzeyi), REM uykusu sırasındaki göz hareketlerinin yapılması ile bağlantılıdır. Dövüş sporcuları, dansçılar ve ip cambazları gibi vestibüler sistemleri daha gelişmiş olanlarda, daha uzun REM dönemleri ve lusid rüya potansiyeli olduğu söylenebilir.

Eee, yukarıdakilerden hiçbirine sahip olmayanlar ne olacak? Eğer onlardan biriyseniz günde beş dakika tek bacak üzerinde dengede durmaya çalışın, bir dövüş sporu öğrenin, dans kursuna gidin veya fiziksel dengenizi geliştirecek ne varsa onu yapın.*

HEVESLİ OLUN

Amerikalı filozof Ralph Waldo Emerson: "Heves gayretin anasıdır, o olmadan hiçbir büyük şey başarılamaz." demiştir. Eğer düzenli olarak lusid rüyalar görmek istiyorsanız, bu sizin heves duyduğunuz bir şey olmak zorunda. Yaşadığım yerdeki Budist merkezini yöneten kadın Lama Zangmo, lusid rüya eğitiminin en önemli yönünün heveslilik olduğunu söyler ve bunu şu ifadelerle anlatır: "Önemli olan şey çok güçlü bir niyet. Bunun için yanıp tutuşuyor, bunu yapmayı gerçekten istiyor olmalısınız!" [114] Bazen yatmaya gitmeden önce, kendimi çok fazla hazırladığım ve motive ettiğim için -gün içinde gerçeklik testleri yaparak, yatmadan önce lusid rüya kitapları okuyarak, alarmlar kurarak vs.– uyumak, sahneye çıkmakmış gibi geliyor, uyumak için gerçek bir heyecan duyuyorum. Bu biraz aşırı fakat lusid rüya hakkında ne kadar hevesli olabileceğinizi, daha doğrusu olmanız gerektiğini örnekliyor.

---

* Güney Afrikalı bir arkadaşım bunun için ip cambazlığına başladı. Muhtemelen tesa düştü ama olağanüstü bir lusid rüyacısı oldu. Şimdi derslerde bana yardımcı oluyor.

[114] Lama Zangmo yazarla söyleşi Mayıs 2011

İYİMSER OLMAYA ÇALIŞIN

Lusid rüyaya yeni başlayanlar, değerli uykularının her dakikasını planlayıp hedefe kilitlendikleri için uykularını bölecek her şeye lanet ediyorlar. Fakat rahat olun çünkü uykunuzu bölen her şeyin iyi yönleri de vardır.

Uykumuzu tatlılıkla rahatsız eden şeyler, lusid rüyaların en çok görüldüğü uykunun hafif düzeylerinde daha fazla zaman harcamamızı sağlar. Otel yataklarında, uçaklarda, trenlerde veya arkadaşların evlerinde uyumak genellikle bizim egzersizlerimizin önünde bir engel gibi düşünülür fakat bunlar aslında lusid rüyaya yol açan durumlardır çünkü uyku şeklimizin değişmesini ve uyurken daha yüksek bir farkındalık düzeyine çıkmamızı sağlayabilir.

Uyku döngümüzdeki kesintiler de hoş karşılanmalıdır çünkü bildiğimiz gibi gecede birkaç kez uyanmak lusid olma şansımızı artırır. Aniden, sarhoş ev arkadaşları, gürültücü komşular ve havlayan köpekler yolunuza çıkabilir! Yani gece sizi rahatsız eden şey ne olursa olsun, iyi tarafından bakmaya çalışın.

Charlie der ki: *"Lusid rüya görmeyi öğrenirken odamın duvarlarını ezip geçen babamın horlama sesine sonsuz şükran duyuyorum. Bu sesi her duyduğumda uyanır, bu horlamanın değerini takdir eder ve bilinçli şekilde bu sesi çapa demiri yaparak yeniden uyurdum. Bu, gerçekten çok büyük nimetti ama annemin pek de böyle düşündüğünü sanmıyorum."*

Yaptığımız, düşündüğümüz ve söylediğimiz her şey, zihnimizin enerjisini etkiler. Uyanık saatlerimizi olumsuz, zararlı ve kaba işlerle harcarsak bu, doğal olarak lusid rüya için gereken bilinçli farkındalık olasılığını azaltarak rüya saatlerimizdeki zihin akışımızı olumsuz etkileyecektir.

Bu nedenle ben, lusid rüya eğitimimizin bir parçası olarak günlük yaşamımızda hem kendimize hem de başkalarına karşı kibar olmayı tavsiye ediyorum. Bu yalnızca yararlı zihinsel enerji üretmekle kalmayacak, o gece lusid rüya egzersizi yapmak için mükemmel karmik koşulları da sağlayacaktır.

Charlie der ki: *"Her lusid rüya görüşünüzde, ondan bir önceki güne bakın ve lusidliğinize neden olmuş olabilecek şeyleri bulmaya çalışın. Birkaç yıl önce ben hip hop sahnelerindeyken, çocuklara rap ve şairlik dersi verdiğim günlerin gecesinde kendiliğimden lusid rüyalar görmeye başladığımı fark ettim. Bana göre sağ lobun yaratıcılığının uzatmalı etkisi, lusidlik tankımı ağzına kadar dolduruyordu. Sizinkini ne dolduruyor?"*

Şimdi lusidlik teknikleri ile dolu bir alet çantanız var! Hangi aleti seçip onunla ne yapacağınız size kalmış fakat ben size garanti edebilirim ki tam bir lusid rüya ustası olmak için gereken her şeyiniz var.

Ruhsal egzersizleri yemek yemeye benzeten bir Zen Budist öğretisi vardır: "Yiyecekler hakkında okuyarak, konuşarak ya da içlerinde neler olduğunu öğrenerek beslenemezsiniz. Onları yemeniz gerekir." Lusid rüya için de tıpkı böyledir. Hadi, uyumaya gidin ve yiyin.

Bölüm 8
LUSİDİM – ŞİMDİ NE OLACAK

"Rüyalarınızda yaptıklarınızdan, doğal karakterinizi tahmin edebiliriz."
Ralph Waldo Emerson

Yeni lusid rüyacılarından sık sık, sonunda *"lusid duruma geçtiklerini"* fakat orada ne yapacaklarını bilemediklerini (!) söyleyen e-postalar alırım. Yola yeni çıktığımız zamanlarda tam lusid rüyaları yakalamak biraz zor olur, bu yüzden bir kere lusid olunca ne yapmak istediğimiz üzerinde biraz kafa yormak yararlı olabilir. Bu soruya uyanıkken biraz zaman ayırmak, lusid duruma geçince düşünmeye çalışmaktan çok daha iyidir. Aslında lusid rüyada ne yapmak istediğimizi planlamak aynı zamanda çok güçlü bir ateşleme yöntemidir de.* Kendimizi inanılmaz derecede gerçekçi, üç boyutlu rüya sahnesinde tam lusid olarak bulduğumuz zaman, ne yapılacağı sorusunun yanıtı yalnızca bizim hayal gücümüz ve bilinçaltımız ile olan dostluğumuzla sınırlıdır. Rüya yogasıyla ilgilenenler için ise burası gerçekte yolun başladığı yerdir. B.Alan Wallace'ın dediği gibi: "Lusid olmak için kullanabileceğiniz her yöntemi kullanmalısınız çünkü bir kere lusid oldunuz mu bu, sahnelemek için seçtiğiniz rüya yogası etkinliklerinin zemini olacaktır."[115]

Lusid rüyalarımız üzerindeki iradeli etkimiz, pratik yaptıkça artacak ve sürekli eğitim ile bilinçaltımızın izin verdiği her şeyi

---

[115] B. Alan Wallace, Kendinizi Uyanık Hayallemek, Shambhala Yayınları, 2012, s.102 .

* Lusidliğin ilk birkaç saniyesindeki sol lob etkinliğinin durması, mantıksal açıklama görevlerinin oldukça zorlaşmasına neden olur. Bu yüzden ben size, lusid rüya sırasında doğaçlama hareket etmektense, rüya planlamanızı uyanıkken yapmanızı tavsiye ederim.

fiziksel kanunların hiçbir sınırlaması olmadan harfiyen yapabilecek bir düzeye gelebileceğiz. Bazı eylemlerde bulunmak diğerlerinden daha zor olabilir fakat bunun nedeni, rüyanın değil bizim beklentilerimizin sınırlarıdır. Rüyalar sınırsızdır.

Lusid rüyalarda bilerek yapılan eylemlerde hatırlanması gereken en önemli şey, dışavurumun düşünceyi izlemesidir. Buda'nın dediği gibi: "Dünyayı düşüncelerimizle kurarız." Robert Waggoner ise bu durumu şöyle yorumlar: "Rüya sahnesi büyük oranda sizin fikirlerinizin, beklentilerinizin ve onlar hakkındaki düşüncelerinizin aynasıdır. Beklenti ve düşüncelerinizi değiştirerek rüya sahnenizi de değiştirirsiniz."[116]

Öyleyse bu, gerçekte nasıl olacak? Bir lusid rüya faaliyetinde yer almak için lusid duruma geçtiğinizde, zihinsel olarak veya yüksek sesle söyleyerek niyetinizi sağlamlaştırın, ondan sonra tam güvenle ve rüya görmekte olduğunuzu aklınızda tutarak faaliyetteki yerinizi alın.* Söylemesi kolay olabilir ama bir zihinsel inşaatlar dünyasında iş yaparken düşünce, söz ve beklentilerinizin ne olacağını bilmeniz gerekir. Yani, süreç boyunca zihninize hâkim olmalısınız.

Tabii ki rüya dünyanızda yapabileceğiniz sayısız faaliyet var ve eğer aklınızda bazı şeyler varsa aşağıdaki bölümü atlayabilirsiniz. Ama benim hem psikolojik ve ruhsal yararı bulunan hem de eğlenceli olduğuna inandığım ilk on lusid rüya faaliyetim küçükten büyüğe şöyledir:

---

[116] Robert Waggoner, Lusid Rüyalar, Moment Point Press, 2009, s.31

* Niyetinizi zihinsel olarak belirlemek iyidir tabii ki ama ben yeni başlayanların bunu sesli olarak yapmalarını öneririm. Çünkü bu daha iyi ve kesin bir şekilde konsantre olmanıza yardımcı olur.

LUSİDLİK EYLEMDE İLK 10:

10 NUMARA: YAŞAM PROVASI

On numarada lusid rüyayı, yeni zihinsel alışkanlıklar ve dünyayla alternatif etkileşimde bulunma provasında kullanıyoruz.

Lusid rüyalarda psikolojinizin değişik yanlarıyla kendi yarattığınız tamamen güvenli bir canlı gerçeklik içinde ilgilenebilirsiniz. Eğer çok ürkek bir kişiyseniz, lusid rüyaları daha girişken olmayı denemek için kullanabilirsiniz. Eğer çok kibirli iseniz daha alçakgönüllü olmayı deneyebilirsiniz. Uyanıkken yaşamınızda nasıl bir değişiklik yapmak istiyorsanız lusid rüyalar sırasında değişimi güvenle başlatabilirsiniz. Lusid rüyalar, başarısızlık korkusu olmadan hatalar yapıp yeni bakış açıları geliştirebileceğiniz bir laboratuvar gibidir.

Lusid rüya durumu, motor becerileri geliştirme ve uyanıklık durumunda da aktif halde kalacak fiziksel eylemler eğitimi için de harika bir eğitim zeminidir. Yani rüyalarımızda spor, yoga ve hatta fiziksel rehabilitasyon gibi (Bölüm 4'te öğrendiğimiz gibi) etkinlikleri uyanıkken daha kolay yapmamızı sağlayacak şekilde, beynimizin şekil verilebilirliğine gidecek sinirsel yolların ilk izlerini oluşturacak fiziksel etkinlik çalışmalarını başlatabiliriz.

Hadi Yapalım!

Lusid olduğunuzda yapmak istediğiniz eylem ya da alışkanlıkları uyanık olduğunuz zamandaki gibi ama bu kez uyanıklığın fiziksel kısıtlamaları olmadan yapmaya başlayın. Bu eylemleri yaparken kendinizi uzaydaymış gibi görebilirsiniz fakat bu çok da önemli değil. Yalnızca bunları yapmak ve bu sırada oluşacak duyular ve hisler hakkında bilinçli olmanız daha önemlidir. Bu his ve duyular, bir dahaki sefere bu eylemi uyanık olarak yaptığınızda da gerçek yaşam anıları gibi canlanacaklardır.

Charlie der ki: *"İnsanların içinde dans etmek, çoğu insan için kabus gibidir. On yıl break dansçı olarak çalıştıktan sonra gördüm ki kişisel olarak dans benim için maçoluk ve iyi dans etme ile ilgiliydi. 5 Ritim ve Hareket Tıbbı (bir tür meditasyon dansları) gibi dışavurumcu danslarla ilgilenmeye başladığım zaman, bu eski alışkanlığın ötesine geçmeye karar verdim. Lusid rüya durumu bunları hızlıca çalışmak için mükemmel bir yerdi ve benim dans şeklimi sonsuza kadar değiştirdi!" (Bu rüyanın tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 1'e bakın.)*

9 NUMARA: BÜYÜK RESMİ GÖRÜN

Üç günlük bir yerleşik uygulama menüsü, bu kitabın büyük bölümü ve bir TED (Technology, Entertainment, Design = Teknoloji, Eğlence, Tasarım) konuşması, benim lusid durumda iken yararlandığım üç büyük resim yaratma çabası idi. Parçacık (kuantum) bilinçliliğinin öncüsü olan Profesör Amit Goswami şuna inanıyor: "Eğer birini rüya durumunun yaratıcı özelliklerine ayarlayabilirsek o zaman rüya durumunu, bu yaratıcı özellikleri kendimizde de geliştirmek için kullanabiliriz."[117]

Rüya durumunda beynin sağ lobunun baskın olması rüyaları, büyük resmi görmek için harika bir yer yapan şeydir. Nörologlar bize sağ yarım küreyi, "Tasarımı gereği doğaçlamacı ve yaratıcıdır. Sanatsal sularımızın herhangi bir yargılama veya kısıtlama olmadan özgürce aktığı bir yerdir." diyerek tanımlarlar.[118] Bununla beraber genellikle rüyalarımızdaki dikkat eksikliğimiz, sağ lobun sunduğu potansiyelden yararlanamadığımız anlamına gelmektedir. Bir rüyaya lusid sol beyin müdahalesi de getirirsek, rüyalarımızda sağ yarım küreyle doğrudan iletişimde olmaya, onun sunduğu sezgilerden ve büyük resmi görme yeteneğinden yararlanmaya devam ederiz.

---

[117] Yazarla söyleşi.

[118] Jill Bolte Taylor, PhD, Sezgilerimin Vuruşu, Hodder and Stoughton, 2008, s.30

Bu da lusid rüya durumunu, yaşam seçimlerini yansıtmak ve bilinçaltımızın fikirlerini sormak için mükemmel bir yer haline getirir.

Hadi Yapalım!

Lusid olduğunuzda yaratıcı görevinizin veya *büyük resim* sorunuzun ne olduğunu, örneğin "Şiirimi nasıl bitirebilirim?" ya da "Hangi kariyer yolunu tutmalıyım?" gibi, yüksek sesle belirleyin. Rüya sahnesindeki, sorunuza yanıt olabilecek değişikliklere ya da yeni oluşan rüya karakterlerine dikkat edin ve unutmayın ki yanıt, sizin beklediğiniz şekilde gelmeyebilir.

Charlie der ki: *"Birkaç yıl önce, rüya çalışmaları öğretmenliğinin kariyerim olup olamayacağı konusunda ciddi endişelerim vardı. Kendimi, bir şeyler verebilmek için çok genç ve tecrübesiz hissediyordum. Birkaç hafta bu sorunla boğuştuktan sonra, bir lusid rüyada nasihat istedim. Rüya gören zihnim beni, rüyalarımı izlemeye teşvik etti. Bu, hayatımın en önemli lusid rüyalarından biriydi". (Bu rüyanın tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 2'yi okuyun.)*

8 NUMARA: İÇ MODELLERLE İLETİŞİM

Çoğu insan için rüyalarında, Will Smith'ten Dalay Lama'ya, Bollywood film yıldızlarının merhum babaannelerine kadar, özel birini görmek hedef olmuştur. Fakat benim fikrime göre, lusid rüyalarını, Will Smith yerine iç psikolojik modellerimizi görmek için kullanmamız daha yararlı olacaktır.

Rüya görürken kendi psikolojimizin kişileştirilmiş yanlarını da görmek isteyebiliriz. Kendi üst benliğimizle sohbet edebilir, bilinçaltımızla buluşabilir hatta içimizdeki çocukla konuşabiliriz.

Hadi Yapalım!

Lusid olduğunuzda isteğinizi dile getirin. "İçimdeki çocuğa rastlamak istiyorum!", "İçimdeki çocuk, bana gel!" gibi niyetler belirleyebilirsiniz. Sonra onların ortaya çıkmasını bekleyin ya da siz onları arayın. İsteğinizi belirledikten sonra çevrenizdekileri dikkatle gözden geçirin çünkü beklediğiniz şekilde olmayabilirler. Görüntüler bir kere ortaya çıktı mı onlarla konuşmaya başlayın. Onlara neyi temsil ettiklerini sorun veya sevgi ve şefkatle onları kucaklayın.

Charlie der ki: *"Bir psikolojik modelle, kendi isteğim üzerine karşılaştığım ilk rüyayı asla unutmayacağım. Bu rüya, yaşamımı sonsuza kadar değiştirdi. İlk lusid rüyam bilinçaltımın kişileştirilmiş haline rastladığım bir rüyaydı." (Bu rüyanın tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 3' ü okuyun.)*

7 NUMARA: *"BÜYÜK SORULAR"* SORUN

7 Numarada lusid rüyaları, "Gerçeğin tabiatı nedir? Gelecek şimdiden yazılmış mı? Tanrı var mı?" gibi soruları sormakta kullanıyoruz. Bunlar insanlığın, tarihin başlangıcından beri araştırdığı şeylerdir. Bu araştırmaları daha ileri götürmenin en güzel yollarından biri, lusid rüyalardır.

Sizin büyük sorunuz kişisel veya küresel olarak önemli olabilir fakat ne olursa olsun, siz kendi zihninizin sunacağı yanıtı gerçekten istediğinizden emin olun. Hepimizde bulunan aydınlanmış bilgi, genellikle uyanık durumdayken ulaşılamaz gibi görünür fakat lusid rüya yoluyla ona daha kolay ulaşabiliriz. Hatta rüyanın ötesinde kolektif bilgeliğe bile erişebiliriz.

Hadi Yapalım!

Niyetinizi belirlemek için yatakta kendinize birkaç dakika ayırın. Bırakın bilinçaltınız, sizin kendisinde sezgi ve rehberlik aradığınızı bilsin. Bir dahaki lusid rüyanızda sorunuzu rüya gö-

ren zihninize yüksek sesle sorun. Burada özel bir rüya karakterini hedeflemektense gökyüzüne ya da açık bir alana sorunuzu yöneltin.* Alacağınız yanıt hemen gelecek sesli bir tepki olabileceği gibi, rüya sahnesindeki gizli bir sembolik değişiklik de olabilir. Bu nedenle soruyu sorduktan sonra hislerinizi açık tutun ve yanıt hangi şekilde gelirse gelsin almaya hazır olun.

Bilinçaltınızı televizyon ekranı olarak hayal edip sorunuzu ona sorduğunuz, kendi kendine bir hipnoz tekniği de vardır. Bu şekilde sorularınızın yanıtı ekranda şekiller ya da sözcükler olarak belirecektir.[119] Bu, lusid rüyalarda kullanmak için mükemmel bir tekniktir ama siz hangisi sizin için daha iyiyse onu kullanın.

Charlie der ki: *"Bu rüya planını kullanmaya ilk çalıştığımda hedefi yüksek tutmaya karar verdim. Lusid duruma geçtim ve rüyamda, bütün bilgilerin esası nedir, diye bağırdım. Aldığım yanıtta hem bilinçaltının mizahı hem de bilgeliği vardı. Bir kere sormaya başlarsanız hayret verici yanıtlar alabilirsiniz!" (Bu rüyanın tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 4'ü okuyun.)*

6 NUMARA: DUVARIN İÇİNDEN GEÇMEK

Bir gün Rob Nairn'le birlikteyken kafam boşluk kavramına takılmıştı, bana şöyle dedi: "Bizi duvarın içinden geçmekten alıkoyan yalnızca şüphelerdir."[120] Ona hak verdim çünkü bir lusid rüyada duvarın içinden geçerken yarısında takılmış ve bunu da bir anlık şüpheye bağlamıştım. Bunu anlatınca Rob Nairn bana baktı, gülümsedi ve dedi ki: "Lusid rüyalardan değil, gerçek hayattan söz ediyordum."

---

[119] Austin, Kendi Kendine Hipnoz, Thorsons, 1994, s.69

[120] Rob Nairn, yazarla söyleşi, 2010.

* Eğer sorunuzu özel bir rüya karakterine sorarsanız, alacağınız yanıt, o rüya karakteri hakkındaki bilinçaltı varsayımlarınızdan etkilenebilir. Bu nedenle soruyu rüya gören zihninize sormak çok daha iyidir.

Rüyalarda da uyanıklık gerçekliğinde de hiçbir şey sabit değildir; her şeyde sonsuz olasılık vardır ve sonsuz olasılıklar rüya benzeri bir birbirine bağımlılık ve parçacık potansiyelindedir. Parçacık Fiziği Profesörü Lenny Susskind, "Parçacık mekanikleri benim bir duvardan geçebileceğimi söyler. Bu ne sıklıkla olur? Çok nadir... Ama oluncaya kadar bekleyin."[121] der. Lusid rüyada bu kadar uzun beklememize gerek yoktur.

Tibet rüya yogası öğretileri rüyacıya, rüyaların sonsuz potansiyelini, "duvarlardan geçmeyi deneyerek" keşfetmemizi öğütler.[122] Bu, yalnızca rüya yansımalarının yanıltıcı doğası hakkında nihai bir sezgi kazanmamıza değil; aynı zamanda bize zihnimizin, katı nesneleri içinden geçilemez olarak görme alışkanlığını da kıran sistematik bir eğitim sağlar. Saygıdeğer Rüya Yogisi Namkai Norbu Rinpoche, "Eğer lusid rüya durumunu katı görünen duvarların içinden geçmek için kullanırsak, bütün nesnelerin maddesizliğini ve gerçek dışılığını yaşayarak, günlük yaşamın bağımlılıklarının da üstesinden geliriz." der.[123]

Hadi Yapalım!

Rüyanızda lusid duruma geçince katı bir yüzey ya da duvar bulun. Kendinize bunun aslında zihinsel bir yapı olduğunu, katı olmadığını hatırlatın ve elinizi, onun içinden geçirin ya da içine sokun.* Yeteri kadar cesaret topladığınızda bir duvarın içinden yürüyerek veya koşarak geçmeyi deneyin. Bazıları yavaşça hamle edecek ve katılık ya da sıvılık durumunu tam olarak hissedecek, bazıları ise duvara doğru tam hızla atılacaktır!

---

[121] http://www.bbc.co.uk/iplayer/episode/b00xxgbn/ Horizon_2010201l_What_Is Reality/

[122] Akong Tulku Rinpoche, yazarla söyleşi 2009.

[123] Namkhai Norbu Rinpoche, Gündüz ve Gece Döngüsü, Barrytown/Stationhill Press, 1987

* Bir nesnenin içinden geçerken fiziksel bir direnç duyulması olağandır. Bu zihnin alışık olduğu katılık yanılsamasını sürdürmeye çalışmasıdır. Kendinize şöyle deyin: "Bu, rüyaların yapıldığı malzemedir."

Bu konuda en iyi denebilecek bir uygulama yoktur. Bu teknikte yanlış uyanmalar yaygındır, o yüzden bir gerçeklik testi yapmanızda yarar vardır.

Charlie der ki: *"Lusid rüyada her duvardan geçişimizde bir alışkanlık, beynimizde yeni bir sinirsel yol yaratırız. Bu yeni yol bize, katı görünen şeyler her zaman öyle değildir, der. Böyle devrimci bir yeni alışkanlığın geliştirilmesi, uyanık halimizde yaşadıklarımızı da etkiler ve yaşamımızda duyguların, önyargıların ve korkuların da benzer şekilde katı olmadığını görürüz." (Bu tekniğin tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 5'i okuyun.)*

5 NUMARA: TEDAVİ

Listemizin beş numarasında benim tüm zamanların en gözde lusid rüya uygulamalarımdan biri var: Tedavi. Bu tekniği uygulamak için gereken tek şey, tedavi etmek istediğiniz, fiziksel ya da zihinsel bir rahatsızlıktır.

Ben zihinsel bağımlılıklardan kulak enfeksiyonlarına kadar her şeyi iyileştirdim. O yüzden rahatsızlık ne olursa olsun, yalnızca sizin bunu lusid rüya yoluyla iyileştirebileceğinize dair güçlü bir inancınızın olması yeterli.

Kötümserler (kinikler), "Ama bu plasebo etkisi!" diye bağrışıyorlar. Bu doğru ama tanınmış kuşkucu Ben Goldacre diyor ki: "Plasebo etkisinin ispatı korkunç ve gülünç bir buluş fakat doğru. Tamamen bizim inanç ve beklentilerimizle ilgili."[124] Bildiğimiz gibi lusid rüya durumu, bizim beklentilerimizden büyük oranda etkilendiğinden plasebo etkisini uygulamak için mükemmel bir yerdir.

[124] http://www.ted.com/talks/ben_goldacre_battling_bad_science.html

Budist bilgin B. Alan Wallace: "Buna plasebo etkisi değil, zihin etkisi demek lazım! Bu tamamen zihnin, bedeni etkilemesi." diyor.[125] Lusid rüya saf zihin durumudur, böylece *zihin etkisi* azami verimlilikle çalışır.

Hadi Yapalım!

Lusid olunca tedavi niyetinizi, rahatsızlık ya da hastalığın olduğu alana yöneltirken aynı zamanda yüksek sesle "Bende hiçbir hastalık yok." veya "İyileştim, her şey yolunda." gibi şeyler söyleyin. Eğer rahatsızlığın fiziksel bir belirtisi varsa rüyanızda, ellerinizi o bölgeye koyun ve tedavi ışıklarının, elinizden oraya doğru aktığını düşünün. Eğer tedaviyi başka bir insan için yapacaksanız ya onun görsel hayalini lusid rüyanıza çağıracak ve elle tedavi yapacaksınız ya da tedavi niyetli cümleleri onlara yönelteceksiniz.

Charlie der ki: *"Fiziksel rahatsızlıklarını lusid rüyalar yoluyla iyileştiren pek çok insan duymuş fakat bunu ilk elden hiç yaşamamıştım. Ta ki sörf yaparken pis bir kulak iltihabı kapıp da lusid rüyamda onu iyi edene kadar..." (Bu rüyanın tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 6' yı okuyun.)*

4 NUMARA: RÜYANIN BOŞLUĞUNU KEŞFEDİN

Lusid rüyalar yoluyla rüyanın boşluk tabiatını, rüya sahnesini, onun zihinsel bir üretim olduğu bilgisiyle keşfederek yaşaya biliriz. Bu yaşanması gereken bir deneyimdir. Bölüm 4'e dönecek olursak, Budistlerin *boşluk* teriminin saf potansiyel anlamına geldiğini ve bir şeyin öz varlığı boşsa, onun sonsuz bir potansiyel taşıyabileceğini görmüştük. Lusid rüya durumunda ise boşluğu doğrudan yaşayabiliriz çünkü çevremizde gerçek ve somut gibi görünen her şeyin zihnimizin bir yansıtması, tamamen geçici ve sonsuz dışa vurumlarla dolu olduğunu biliriz.

---

[125] B. Alan Wallace, Kangyu Samye Dzong Budist Merkezindeki dersleri, London, Haziran 2012

Rüyanın boşluk tabiatını keşfetmek, lusid rüyacıya, uyanıklık gerçekliğinin düşsel doğasını anlamanın bir yolu olarak, yanılsatıcı rüya sahnesinin sözde somut görüntüsünü keşfetmesini öğütleyen Tibet rüya yoga öğretilerinin verdiği bir talimattır.

Aynı Tibet öğretileri bizi, keşfettiğimiz rüya sahnesini aktif bir şekilde dönüştürmeye de teşvik eder: "Eğer rüya sahnesi küçük nesnelerden oluşuyorsa onları büyüğe dönüştürün." ve "Rüyada bir tane şey varsa onu çoğa dönüştürün." gibi ifadeler bu öğretide yer alır.[126]

Bu gibi rüya sahnesine doğrudan müdahale edilmesi bir parça baskınlık ve kontrol gibi görünebilir fakat eğer bunun nedeni rüya sahnesinin ve boşluğun keşfine olan motivasyon ise, bilinçaltı bunu pek umursamayacaktır.

Hadi Yapalım!

Lusid olunca rüya sahnesinin çevresinde dolaşarak veya uçarak onu keşfedin, gördüğünüz her şeyin dikkatle ayrıntılandırılmış bir zihinsel yapı olduğunu unutmayın. Cisimlere dokundukça hepsinin, zihninizin bir ürünü olduğunu sürekli kendinize hatırlatın, onları koklayın, katı mı yoksa bir ruhu var mı, buna bakın; yerin veya binaların ya da suyun değişik yapılarını hissedin. Benim kişisel tavsiyelerim de rüyanızda bir şey yemeniz, saçlarınıza dokunmanız ve rüyada sahip olduğunuz bedenin kalp atışlarını hissetmenizdir. Yaşadığınızın bir rüya olduğunu aklınızdan çıkarmayın çünkü bazen çok gerçek görünen bir rüya sahnesinde fazla bulunmak bunu unutmanıza neden olabilir. Keşif sırasında kendinizi rahat hissettiğinizde rüya sahnesinin bazı elemanlarını dönüştürmeye çalışın. Belki bir nesneyi büyütebilir veya küçültebilirsiniz. Bu size hem rüyanın hem de zihninizin plastikliğini keşfetmenizde yardımcı olacaktır. Böyle yaptığınız sırada, rüyaya olan saygılı davranışınızı da sürdürün tabi ki.

---

[126] Glenn H. Mullin, Naropa'nın Altı Yogası: Tsongkhapa'nın Yorumu Başlıklı:Üç ilham Kitabı, Snow Lion Yayınları, 2005.

Charlie der ki: *"Lusid rüya dünyasını keşfetmek, gerçekliğin doğasını keşfetmektir. Rüyanız içindeki her şeyin zihin tarafından yaratıldığının farkına varmak, parçacık yaratıcılığı ve boşluk ile ilişkiye girmek demektir. Boşluk, anlaşılması zor, büyük bir kavramdır ama lusid rüyalarda en azından onu keşfetmeye başlayabiliriz." (Bu rüyanın tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 7' yi okuyun.)*

3 NUMARA: ÖĞRETİLERİ ALIN

3 numarada lusid rüyada verilen dersleri ve öğütleri almak var. Kısım I'de açıkladığım gibi ben, lusid rüyaların, bazen Buda doğamız ya da yüksek benliğimiz denen, kendi içimizdeki bilge özümüzden dersler almamıza yarayan bir araç olduğuna inanıyorum. Fakat muhtemelen dışımızda bulunan kaynaklardan da dersler alacağız!

Rüya yogası teknikleri, lusid rüyaların, aydınlanmış ustaların bilinç akışlarından ruhsal öğretiler alabileceğimiz şahane araçlar olduğunu söyler. Bazı lamalar bize lusid duruma geçip *bu kutsal yerlerde yaşayan öğretmenleri görmek ve onlardan bir şeyler öğrenmek için* başka varlık âlemlerine giderek aktif şekilde bu öğretileri aramamızı öğütlerler.[127]

Hadi Yapalım!

Bazen öğretiler bize herhangi bir istekte bulunmadan da gelir. Bunları alabilmek için en önemli şey, iç bilgelik zihnimizin bize sunacaklarına ön yargısız bir şekilde yaklaşmaktır çünkü bu öğretiler bize beklemediğimiz yollardan gelecektir. Başka bir seçenek olarak da onları doğrudan isteyebiliriz. Ben, rüyaya niyetinizi yüksek sesle açıklamanızı, "Yüksek ben, söyle bana nasıl yararlı olurum?" veya "Tam potansiyelimi nasıl anlayacağımı bana göster!" ya da "İç guru, bana gel!" gibi şeyler söylemenizi öneririm.

[127] Akong Tulku Rinpoche, yazarla söyleşi 2009.

Eğer ruhsal bir öğretmenle bağlantınız varsa, onlardan da size dersler vermelerini isteyebilirsiniz. Eğer gelir ve size ders vermeye başlarlarsa unutmayın ki bunlar, yalnızca zihinsel bir yansıtma ya da o öğretmenin gerçek bir yanı olabilir. Hangisinin sizin için geçerli olacağından ancak siz emin olabilirsiniz.

Charlie der ki: *"Bazen bir lusid rüyada aldığım öğretiler o kadar kesin fakat benim için bilinmez görünüşlü oluyor ki sanki bu rüyalar bana, benim kendi bilinç akışımın dışından bir yerden kaynaklanıyormuş gibi geliyor. Hiçbir zaman emin olamayız ama eğer aldığımız öğretiler, nezaket ve şefkat üzerineyse nereden geldikleri hiç fark etmez." (Öğretici lusid rüyanın tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 3 ve 18'i okuyun.)*

2 NUMARA: GÖLGELERİ BÜTÜNLEŞTİR

Listenin neredeyse başında, gölge bütünleştirici lusid rüyayı görüyoruz. Kısım I'de açıklandığı gibi gölge, Jung psikolojisinde, bilinçaltımızda yer alan ancak ruhumuzun reddettiğimiz, sahiplenmediğimiz ve inkar ettiğimiz yönlerinden oluşan en arzu edilmez yanlarını açıklamak için kullanılan kavramdır. Ne olursa olsun bunlar bizim özelliklerimizdir ve bunlardan korkmamız gerekmez.

Gölge bazen yanlış yorumlanarak sanki bizden ayrı, şeytani bir varlıkmış da öğrenme sürecinde geçecek değerli zamanımızı, ondan kurtulmak için harcayacakmışız gibi düşünülür. Doğrusu gölge ne dışımızdadır ne de bizim için zararlıdır. Bizim *karanlık yanımızdır* ama Jung'un dediği gibi: "İnsan karanlığı için gölgenin birikim alanı gibi bir işlevi olsa da -ya da belki de öyle olduğu için- gölge, bütün yaratıcılığın kaynağıdır."[128] Bizim parçamızdır ve biz onun karanlığının dışarıdaki bir şeytani kaynaktan değil içsel yaratıcı enerji pınarımızdan geldiğini kabul edene kadar, asla tam bütünleşmiş bir insanoğlu olamayız.

---

[128] C. G. Jung, Modelller ve Kollektif Bilinçaltı (C.G. Jung'un Bütün Çalışmaları, Cilt.9 Kısım I), Routledge ve Kegan Paul, 1959

Gölge bütünleştirmesinin hem uyanık zamanlardaki hem de rüya âlemindeki temel yararı, reddedilen gölge yanların insanın özünün bütünlüğüne erişmesinin psikoterapisi olmasına, yani Jung'un terimiyle *bireyleşmeye* ya da *tam psikolojik bütünlüğe* olanak sağlamasıdır.

Lusid rüyalarda bir gölge, bize saldıran bir karabasan canavarı gibi belirgin bir şekil alabilirken, itici bir rüya karakteri gibi daha gizli kapaklı bir şekilde de karşımıza çıkabilir. Fakat hangi şekli alırsa alsın, ondan kaçmaktansa, onunla savaşmak veya tartışmak için lusid duruma devam etmeliyiz. Onun sadece kendi gölgemizin zihinsel bir yaratısı olduğunu bilerek korkusuz ve sabırlı bir şekilde üstüne gitmeliyiz. Şimdi bütünleşme gibi değerli bir şansa sahip olmamızı sağlayan bu şekli şefkatle kucaklamalıyız.

Vajrayana Budizmi tamamen gölge bütünleşmesi ile ilgilidir ve Vajrayana Budizmi'nde gölge bütünleşmesini açıklamak için önemli bir benzetme yapılır: zehir yiyen tavus kuşu. Bu anlayışta tavus kuşunun güzel, süslü tüylerinin kaynağının, onun yediği zehirli bitkiler olduğuna ve bu simyasal başkalaşımın tüylere bu güzel rengi verdiğine inanılır. Öğretiler de bize aynısını yapabileceğimizi; *ihmalcilik, bağımlılık ve tiksinme zehirlerini, bilgelik ve şefkat ilacına dönüştürebileceğimizi*[129] söyler. Aklımızda bunları tutarak gölge bütünleşmesinin olumsuz duyguları aydınlanmış potansiyele dönüştüreceğinden emin olabiliriz.

Araştırmalar, lusid olmayan rüyaların içeriğiyle kıyaslandığında, lusid rüyaların -belki de beynin korku ve diğer kötü duyguların aynı zamanda sanrısal algıların da aracısı olan bölümlerinin bu rüyalarda daha az baskın olması nedeniyle- duygusal olarak daha olumlu deneyimler içerdiğini göstermiştir. Bunun nedeni, gördüğümüzün yalnızca rüya olduğunu bilerek duygularımızı düzenlememizdir.

---

[129] Geshe Lhundrup Sopa, Zehir Korusunda Tavus Kuşları, Wisdom Yayınları, 1996

Lusid rüyalar, bizi çok uzun zamandır kandıran yanılsamaları sonunda anlayarak büyük zevk ve başarmışlık duygularına önayak olan, olağanüstü olumlu deneyimlerdir. Fakat iş bu kadar da basit değildir çünkü bazı insanlar, rahatsız edici gölgelerin lusid rüyalarda diğer rüyalara oranla daha fazla ortaya çıktığından rahatsızdırlar. Bence bunun nedeni, *telafi* denen diğer bir Jung teorisidir. Jung telafiyi, kendimizin hem kabul gören hem de reddedilen yanları, yani ışık ile gölge arasında uyumlu bir denge kurmayı amaçlayan, *psikolojik donanımda bulunan içsel bir düzenleme* olarak tanımlar.[130] Yalnızca pofuduk tavşanlar ve mavi gökyüzü gördüğümüz lusid rüyalar bu dengeyi bozabilir ve bu durum bizim daha koyu renkli bir şeyler görmemizi gerektirebilir.

Bu olguyu, rüyamızda karşılaştığımız kendi parçalarımız olan gölgeleri, Shakespeare gibi, "Karanlık varlıklar, sizi benim olarak kabulleniyorum." diyerek korkmadan ve tam bir anlayış içinde kucaklayabilmemize olanak sağlayan büyük bir şans olarak kabul etmeliyiz.[131]

Hadi Yapalım!

Lusid rüyalarda gölge bütünleşmesi pratiği yapmanın en iyi yolu, ne zaman korkunç, sapık, şiddetli ve tatsız bir rüya karakteri veya senaryosu ile karşılaşırsak, kaçmak ya da onu şiddetle reddetmek yerine, onu aktif bir şekilde sevgiyle kucaklamaktır.* Aktif bir şekilde kucaklamak demek, kelime anlamı gibi sarılmak olabileceği gibi, imalı olarak da ona doğru dönerek kabul ve cesaretle onunla yüzleşmek demek de olabilir. Bu, normalde gölgemizi gördüğümüz zaman yaptığımız gibi ona yüzümüzü çevirmenin tam tersidir. Deepak Chopra: "Eğer ger-

---

[130] C.G. Jung, 'Psikopatolojide Bilinçaltının Önemi', The British Medical Journal, c. 2, no. 2,814 (5 Aralık 1914), 964-8

[131] William Shakespeare, Fırtına, Perde V sahne i, 267-76

* Rüyalardaki gölge bütünleşmesi ve korkusuzluk, doğal olarak uyanık yaşamınızda da, dışa vurulabilir, aynı rüyalarda yaptığımız gibi bütünleşebileceğimiz olumsuz yönlerimizi görmeye başlayabiliriz.

çek iç rahatlığı, yaratıcılık ve zevk istiyorsanız, gölgenizi anlamalı ve onu övmelisiniz." der.[132] Yani bu, gölgenize rastladığınız zaman uyanmaya çalışmayın; tersine onunla birlikte kalmaya çalışın ve korkmadan bilin ki o da sizin bir parçanız ve kendi ruhunuzun zihinsel bir yansımasıdır, anlamına gelir.

Eğer bu tekniği bir adım daha ileri götürmek isterseniz, lusid rüyada kendi gölgenizi kendi isteğinizle çağırabilirsiniz. Bu, pratikte var olan en iyi tedavi edici lusid rüya egzersizidir fakat dikkatli olunması gereken bir nokta var. Eğer lusid rüyada, "Gölge gel bana!" diye onu çağırırsanız, onun için hazırlıklı olmalısınız çünkü baraj kapaklarını açtınız ve karanlık yanlarınızın tamamını çağırdınız. Her ne kadar bu teknik tamamen güvenli olsa da (aslında gölge size hazır olduğunuz şeyi sunacaktır) ben size bunu yalnızca ayaklarınız yere sağlamca basarken yapmanızı tavsiye ederim.

Eğer gölgenizle yüz yüze gelmeyi başarabilirseniz, ona sarılın ve sevgi gösterin derim. Bu, yapabileceğiniz tek önemli şey olabilir.

Charlie der ki: *"Gölge bütünleşmesi, lusid rüyacılar için en kuvvetli psikolojik tedavi tekniklerinden biridir. Sadece bir lusid rüya ile iyileşme ve bütünleşmeye doğru, uyanık halde yıllar alacak gelişmeler kaydedebiliriz. Kişileştirilmiş gölge yanlarımızla konuşabilir ve onları tam bütünleşmenin bir sembolü olarak rüyadaki bedenimizde çözündürebiliriz." (Bu pratiğin tam açıklaması için ek bölümdeki Rüya 9' u, diğer bir gölge bütünleşme rüyası için de Rüya'14 ü okuyun.)*

1 NUMARA: RUHSAL PRATİK YAPIN

İlk on listemin 1 numarasında, lusid rüyada ruhsal pratik yapmak var! Bu gerçekten güçlü bir deneyim olabilir ve bu benim lusid rüyalarımdaki en gözde tercihimdir.

---

[132] Deepak Chopra, Gölge, DVD, Hay House, 2009

Uyanık durumdayken ruhsal pratiğimiz genellikle fiziksel bedenimiz ve enerji akımları tarafından kısıtlanır fakat lusid rüyalarda bunlar tarafından kısıtlanmayız ve sonuç olarak uyanıkken yaptığımız meditasyonları çok çok aşacak düzeylere çıkabiliriz.

Kendini tanrısal olarak görselleştirme ile ilgili belirli bazı tantrik Budist uygulamalar sonucunda, kendinizi tanrı ya da görselleştirdiğiniz model olarak dışa vurabilirsiniz. Bu uyanık durumdayken on yıllar sürecek yoğun pratikler yapmayı gerektirirken -o da eğer olursa!- lusid rüyada daha kolayca bunu yapmak mümkündür. Bu, ruhsal pratiğimiz için çok yararlıdır çünkü lusid rüyada bunu yaptığımızda uyanıkkenki bilinç akışımızda da enerjik bir damga bırakır.

Eğer bir Buda şeklini almak size biraz uzak geliyorsa, lusid rüyada sadece birkaç mantra söylemenin veya dua etmenin ya da birkaç saniye meditasyon yapmanın, muazzam enerjik faydaları vardır. Çünkü daha önce öğrendiğimiz gibi lusid rüyadaki bir anlık ruhsal pratik, uyanıklık durumundaki bir haftalık meditasyona bedeldir! Bu, zaman yönetimidir!

Hadi Yapalım!

Lusid olduğunuzda ruhsal yönünüzü geliştirecek pratikler yapın. Yaptığınız pratik ister oturarak meditasyon ister mantra ezberi veya dua etme ister tedavi etmek üzerine olsun, burada önemli olan tek şey; yaptığınız şeyleri uyanıkken nasıl yapıyorsanız aynen öyle yapmanızdır. Fakat yine de unutmayın ki ne meditasyon minderine ne dua tespihine ne de bir mihraba ihtiyacınız var. Öyleyse lusid duruma geçtiğinizde neredeyseniz, doğrudan oraya girin. Lusid rüyalardaki meditasyon genellikle inanılmaz kuvvetli duygulanmalara ve deneyimlere yol açar. Bu nedenle bunların yalnızca zihnin üretimlerinden ibaret olduğundan haberdar olarak yere sağlam basmanızda yarar vardır.

Charlie der ki: *"Ruhsal pratik benim lusid rüyalardaki en gözde etkinliğim. Lusid rüyalarda pek çok meditasyon deneyimim oldu ama bunların en büyüğü, 19 yaşımdayken yaptığım ilk denemede gerçekleşti. Gerçekte ne yaptığımı bilmiyordum. Zihnim tamamen uçtu ve uyandığımda sanki bir perde kaldırılmış gibiydi." (Bu deneyimin tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 10'u okuyun.)*

LUSİD RÜYA PLANLAMASI

Şimdi, lusid rüyalarda neredeyse istediğimiz her şeyi yapabiliriz, doğru mu? Tabii ki bu muhakkak yararlı bir şey demek değildir ve yararlı olmayan eylemlere de kolayca yol açabilir.* Lama Surya Das der ki: "Lusid rüyalar uyanık hayatta karşılaştığımız sorunları sürdürmek için kolaylıkla yanlış yolda kullanılabilir."[133] Ben de ona yürekten katılıyorum. O zaman en iyisi ilerisini planlamak.

Lusid rüya planlaması aynı zamanda bir lusid rüya başlatma tekniği olarak da kullanılabilir. Bir dahaki lusid rüyamız için güçlü bir niyet oluşturduğumuzda, rüya kuluçkasını çalıştırmış oluruz. Böylece yalnız o lusid rüyanın dışa vurması için gereken nedenleri ve koşulları hayatımıza çekmekle kalmaz, aynı zamanda lusid olmak için bir beklenti de yaratırız.

Hadi Planlayalım!

Lusid rüya planları yazıyla da olabilir, kafamızda da olabilir fakat daha yeni başlıyorsanız, yazmanızı tavsiye ederim ki ileride referans olarak alabileceğiniz bir gelişme kaydınız bulunsun.* Rüya günlüğünüzün bir bölümünü kullanarak bir daha ki lusid rüyada neler yapmak istediğinizin taslaklarını çıkarın. Hangi soruları sormak istersiniz? Hangi etkinliği yapmak istersiniz? Ru-

---

[133] Lama Surya Das, Tibet Rüya Yogası, audio CD, Sounds True, 2001

* Ben lusid rüyayı sanat stüdyosundaki boş bir tuvale benzetirim. O nedenle ne çizeceğinize dikkat edin.

hunuzun hangi kısmıyla etkileşimde bulunmak istersiniz? Ne yapacağınıza karar verdikten sonra, rüya planınızı oluşturmaya başlayın. Bir rüya planı, "Bu gece, lusid rüya gördüğümde gölgemle karşılaşmak ve ruhumun bastırdığım yönleriyle ilgilenmek istiyorum." kadar basit de olabilir. Rüya planınız istediğiniz kadar uzun ve ayrıntılı da olabilir ama ben rüya planınızı olabildiğince kısa ve kesin ifadeler kullanarak tutmanızı öneririm. Rüya planınızı formüle edip gözden geçirin, gereksiz sözcükleri ve fazla ayrıntıları eleyin. Bu; onların hatırlanmasını kolaylaştırmakla kalmayacak, planlarınızın özünü de öne çıkaracaktır.

Planınızı tamamlayıp kendinizi mutlu hissettikten sonra gelecek adım, bir *sangkalpa*** ya da niyet beyanı oluşturmaktır. Bu, rüya planınızın esasını özetleyecek kadar kısa ve özlü olmalıdır.

Eğer rüya planınız örneğin gölgenizle görüşmek ve ruhunuzun bastırdığınız yönleriyle ilgilenmekse, yüksek sesle beyan edeceğiniz sangkalpanız, sözcüklerle dolu bir planın kısa ve özlü söylenişi olarak, "şimdi gölge" olabilir. Eğer planınız bir duvarın içinden geçmekse, sangkalpanız duvara yaklaşırken kendinize hatırlattığınız, "Bu duvar yalnızca bir yanılsama." cümlesi olabilir. Şimdi planı ve sangkalpayı hafızanıza işleyin. O gece yatağa gittiğinizde planınızı ve gözde lusid rüya başlatma yönteminizi hatırlayın.

Son adım, kendinizi lusid rüyada bulduğunuzda oluşur. Lusid olduğunuzda rüya planınızı hatırlayın, sangkalpanızı yüksek sesle tekrarlayın ve seçtiğiniz etkinliği uygulayın.

Charlie der ki: *"Bazen lusid olduğunuzda görürsünüz ki planınız, bilinçaltınız tarafından uygulamaya konmuş bile. Ben bunu, bilinçaltınızın planınızla tam olarak hemfikir olduğu ve gösteriye başlamak için sizin gelmenizi beklediğinin bir işareti olarak kabul ederim."*

* Benim her zaman en az üç lusid rüya planım vardır, böylece lusid olduğum zaman esinlenme sorunum olmaz. İkinci planda da çeşitli planlarım her zaman bulunur.

** Sangkalpa *istek, amaç* ya da *kararlılık* anlamına gelen Sanskritçe bir sözcüktür.

Charlie der ki: *"Bazen lusid olduğunuzda görürsünüz ki planınız, bilinçaltınız tarafından uygulamaya konmuş bile. Ben bunu, bilinçaltınızın planınızla tam olarak hemfikir olduğu ve gösteriye başlamak için sizin gelmenizi beklediğinin bir işareti olarak kabul ederim."*

LUSİDLİĞİ SÜRDÜRMEK

Hiç sirke gidip de iki tarafındaki büyük boşluktan etkilenmeden, telin üzerinde dengede duran ip cambazını izlediniz mi? Lusidliği sürdürmek de aynı bunun gibi dengeyle ilgilidir. Lusidlik ipinin bir yanında lusid olmayan rüyalar, diğer yanında ise uyanıklık durumu vardır. Acemi bir ip cambazı, nasıl başlarda yalnız birkaç adım atıp sonra birkaç saniye ipin üzerinde durursa, acemi bir lusid rüyacı da kısa bir süre için lusid olabilir. Fakat sürekli çalışma ile ipin üzerinde istediği kadar uzun süre kalabilir. Hatta belki üzerinde ters parende bile atabilir!

Yeni başlayanların çoğu için asıl zorluk, lusid duruma geçmek değil, orada kalmak. Lusid farkındalığın "Aha!" durumunu, adrenalin yüklemesi izliyor ve bu, bazen o kadar güçlü olabiliyor ki dengemizi kaybedip ipin uyanıklık tarafına düşüyoruz. Lusid olduğumuzu ilk birkaç fark edişimiz o kadar neşelendirici olabilir ki lusid keşiflere zaman ayıramadan önce kendimizi, hâlâ heyecanla, "Lusid oldum! Gerçekten lusidim!" diye vızıldar durumda uyanmış olarak yatakta bulabiliriz.

Öte yandan, diğer tarafa yani lusid olmayan rüya tarafına da düşebiliriz. Genellikle dikkatimiz rüya sahnesinin garip ya da çekici bir elemanı tarafından dağıtılabilir. Bu, ip cambazının aşağıdaki seyircilerin arasında el sallayan bir çocuk görüp salise içinde dengesini kaybedip düşmesine benzer.

Tibetli ustalar, "lusidlik sürelerini giderek daha fazla uzatmaya çalışmamızı"[134] tavsiye ederler. Bu yüzden lusidlik ipinin

[134] Trupon Rinpoche, yazarla söyleşi 2011.

üzerinde dengemizi olabildiğince uzun süre korumaya çalışmalıyız. Unutmayın, lusidlik durumu bilinçliliğin çok daha rafine bir düzeyidir; onun her saniyesi yararlıdır ve zihni iyileştirir.

Lusidliği sürdürmek için pek çok teknik vardır fakat ben size lusid farkındalığı uzun zaman sürdürebildiğini fark ettiğim ve kendi bulduğum gözde tekniklerimden birkaçını vereceğim. Aslında ben bu teknikleri kullanarak lusidliği 60 dakika yani tam bir REM süresi kadar sürdürebildim.*

"SAKİN OL VE DEVAM ET!"

Yaşı fazla olanlar, İngiliz Ev Ofisinin, İkinci Dünya Savaşı sırasında, Londralılara cesaret vermek için kullandığı, "Sakin olun ve devam edin!" sloganını hatırlayabilir. Dikkat dağıtma bombaları düşmeye başladığı zaman biz de "sakin olmalı ve rüya görmeye devam etmeliyiz."

Bu tekniğin ilk bölümü, uyanıkken sakin olmak için ne yapıyorsak, lusidken de aynısını yapmaktır. Lusid olduğumuzu anladığımızda, ipin biraz yalpalar gibi olduğunu hissedebiliriz fakat eğer aktif olarak sakin ve zihinsel olarak kararlı olmaya çalışırsak, dengemizi yeniden kazanabiliriz. Benim için genellikle bu, kendi kendime, "Tamam Charlie, sakin ol. Nefes al. Hepsi rüya. Sakin ol." demektir.

Tekniğin ikinci bölümü "devam etmek"tir. Çünkü lusid rüyalar hareketi sever ve eğer ne yapacağımız konusunda sessiz kalır veya lafı kıvırırsak, lusidliğin çözülmeye başladığını görebiliriz.

LUSİDLİK YÜKSELMESİ

Lusid farkındalığın solmaya başladığını hissedersek lusidliğimize, rüyamızda yüksek sesle, "Lusidlik yükselsin!" veya

---

* Daha önce öğrendiğimiz gibi, lusid rüya durumunda geçen zamanın tahmin edilmesi, uyanık halimizdeki zamanla aynıdır. Yani size 10 dakika lusid kalmışsınız gibi geliyorsa muhtemelen öyledir.

"Lusidliği güçlendir!" diye seslenebiliriz. Böylece lusid farkındalığı artırdığımız gibi, rüya sahnesinin ayrıntılarını da keskinleştirebiliriz.

Bu biraz delice gibi geliyor, biliyorum ama biz lusid rüyadayken, zihnimizin *"bilinçli bilinçsiz"* denen bölümü bizim ne yaptığımızın farkındadır ve bu bölüm emir üzerine lusid farkındalığını yükseltebilir. Emrin en etkili anı lusid farkındalığın tam solmaya başladığı andır fakat lusid rüya başlarken berraklığı ve zihinsel odaklılığı artırmak için de bu emir kullanılabilir.

VER VE AL

Eğer lusidliği uzun süreler devam ettirmek istiyorsanız, öznel tarafsızlık ile nesnel katılımcılık arasında hassas bir denge sürdürmelisiniz. Rüyanın ve aynı zamanda bunun zihinsel bir yansıtma olduğunun da tam olarak farkında olmalısınız. Rüyaya karşı çok fazla tarafsız olursanız, yarı lusid bir duruma düşebilir veya uyanabilirsiniz. Rüyaya çok fazla dalarsanız da lusid olmayan rüyaları karakterize eden, kapsayıcı kendini kişileştirmeye kayabilirsiniz. Rüyanın lusid potansiyelini yaşayabilmek ve "Bu rüyayı görüyorsam onu etkileyebilirim." anlayışını bilinçli sürdürebilmek için aktif katılım çok önemlidir. Fakat öznel farkındalığı ve "Bu, yalnızca bir rüya ve ben onu görüyorum." anlayışını bilinçli olarak sürdürebilmek için de tarafsızlık gerekir. Lusidlik ipinde denge anahtardır!

KOL OVUŞTURMA VE EL TESTİ

Bu tekniğin açıklaması zor değildir. Eğer lusidliğiniz kaymaya başlarsa, rüyadaki bedeninizin kollarını ovalamaya başlayın ve/veya el gerçekliği testi yapın. Bu yalnızca kendinize hâlâ rüya görmekte olduğunuzu hatırlatmanın -el gerçekliği testleriyle- değil, aynı zamanda dikkatinizi bedeninizin tensel farkındalığına çekmenin de güzel bir yoludur.

Bedeniniz büyük ihtimalle birkaç sabit şeyden biridir. Lusid rüyada, rüya sahnesi çevrenizde biçim değiştirirken bedeniniz muhtemelen değişmeyecektir. Farkındalığınızı bedeninize geri getirirken aklınızı da tekrar kontrole kaydırırsınız.

DÖNDÜRMEK

Bu, lusidliği sürdürmek için klasik bir LaBergian tekniğidir ve lusid rüyada kendi çevrenizde dönmekten oluşur. Bu, iç kulakta bulunan vestibüler denge sistemini harekete geçirmeye yarar. Bu dönüşler beden hareketlerini sinir sistemiyle -dünyayı görsel olarak yaşamamızı sağlayan- bütünleştirmeye yarar. Bu aynı zamanda REM uykusunun hızlı göz hareketleriyle de bağlantılıdır.

Görünüşe göre lusid rüyada kendi çevremizde dönmek, aynı uyanıkken yaptığımızda olduğu gibi aklımızı vestibüler sistemi harekete geçirmek için kandırıyor ve bu da REM uykusunun devam etmesine yardımcı olarak rüyanın istikrarını sağlıyor.

Hadi Yapalım!

Lusid rüyanızdaki sahne, solmaya veya dağılmaya başlarsa, kollarınızı uzatın* ve bir semazen gibi kendi etrafınızda dönün. Siz bunu yaptıkça rüya sahnesi genellikle sisli hareketler içinde bulanıklaşacak ya da kararacaktır. Dönerken bir yandan da "Bir daha göreceğim şey, yeniden şekillenmiş rüya sahnesi olacak." ya da "Lusidliği sürdürmek için dönüyorum." gibi ifadeler kullanarak niyetinizi belirleyin. Birkaç dönüşten sonra, niyetinizin tekniğin işe yarayacağı kadar kuvvetli olduğuna güveniniz gelince dönmeyi bırakın. Kendinizi ya aynı sahnede ya da yeni bir rüya sahnesinde, tam lusid halde bulacaksınız.

---

* Daha iyi anlaşılması için bunu şöyle özetleyebilirim: Yatakta uyuyan bedeniniz REM uykusu tarafından felce uğratılır fakat rüyada bir fırıldak gibi dönebilirsiniz.

- Dönmenin sık sık yanlış uyanmalara yol açacağını akılda tutarak, bu teknikten hemen sonra bir gerçeklik testi yapmakta yarar olduğuna da dikkatinizi çekmek isterim.

Artık pratik teknikler bölümünün sonuna geldik ve alet çantamız ağzına kadar lusid rüya teknikleri ve ipuçlarıyla dolu. Bazıları bir tekniği kendileri için çok yararlı bulurken diğerleri ise her gece başka bir tekniği deniyor olabilir. Alet çantasından kendinize uygun olanı bulun ve eğlenmeye bakın.

Kısım III'ün eğlendirici sadeliğine geçmeden önce, keşfetmemiz gereken bir konu daha var: Engelleri kucaklamak!

Bölüm 9

ENGELLERİ KUCAKLAMAK

"Üzerinde hiç engel olmayan bir yol bulursanız, muhtemelen sizi hiçbir yere götürmeyecektir."
Frank A. Clark

İlk Budist öğretmenim olan Sogyal Rinpoche: "Engeller yolumuzu tıkayan şeyler değildir, onlar yolun kendisidir." derdi. Rüya çalışmaları yolunda bundan daha doğru bir şey yoktur.

Rüya egzersizlerimizde zararlıymış gibi görünebilen pek çok engel vardır: tekrarlayan karabasanlardan, bir gece hiç uyuyamamaya kadar her şey... Fakat ben, becerikli bir şekilde benimsendiğinde bu engellerin, altın dolu küpleri ve lusidlik hazinelerini koruyan ejderhalara dönüştüğünü fark ettim. O zaman hadi ejderhalarımızla buluşalım.

KARABASANLAR

Çoğu insan, karabasanları uyku ve rüya egzersizlerinin en büyük engeli olarak görür çünkü onlar rüya görme süreci çevresinde travma ve korku yaratır. Bu da ilk başta bizi uyumak istememeye iter. Fakat lusid rüyacılar için karabasanlar fırsattır. Onlar, lusid olmak için kucaklanabilir, dönüştürülebilir ve kullanılabilir. Rob Nairn ile ilk defa uygulamaya girdiğimde, biri ertesi sabah kahvaltıda, nasıl uyuduğunu ona sorduğunda verdiği yanıt: "Çok iyi! Şahane karabasanlar gördüm." oldu. O zaman onun deli olduğunu düşünmüştüm fakat yıllar sonra ne demek istediğini anladım. Çünkü lusid rüyacılar için karabasanlar çok iyi haberdir!

Karabasanlar REM uykusu sırasında oluşur ve ya korkunç rüya karakterleri veya durumlarıyla savaştığımız veya onlardan kaçtığımız senaryolardır. Karabasanlar, travma sonrası stresler

veya bazen yalnızca hafifçe dengesiz bir zihnin dışa vurumu gibi fiziksel rahatsızlıklar veya akıl hastalıkları -özellikle de daha çok bu hastalıkları iyileştirmek için verilen ilaçların yan etkileri- gibi nedenlerden oluşabilir.

Karabasanlar bizi insan yapan şeylerin bir parçası olabilir. *Karabasan şeklindeki rüyaları derleyen* bir Fin bilim insanı olan Antti Revonsuo onların, günlük uğraşıları hayatımızda sürdürme provası olduğuna inanır. "Karabasanlar bizi temsili tehdit edici olaylara zorlayarak uyanık âlemde bunlara daha hazırlıklı olmamızı sağlar." der.[135] Vahşi hayvanların bulunmadığı kentsel alanda yaşayan çocukların sık sık vahşi hayvanlarla ilgili karabasanlar görmesinin, her gün yaşamlarını tehdit eden canavarlarla karşılaşmak zorunda kalan ilk insanlardan kalan miras olduğunu ve aslında bu karabasanların, türümüz için ne kadar yaşamsal olduğunu söyleyerek devam eder. Hatta şu tahmini de yapar: "Karabasanlar olmasaydı büyük ihtimalle insanlık da olmayacaktı."[136]

Araştırmalara göre rüyalarımızın üçte biri karabasan veya gerilim rüyalarıyla başlar. Bu bizler için şanstır. Çünkü onlar olmasa lusid rüyalar da olmayacaktı. Bu, lusid rüyacılar için müthiş bir keşiftir çünkü bize karabasanların, gizli bir nimet ve gerçekte hazineyi koruyan ejderhalar olduğunu gösterir.

Lusid rüyalarda önce sıklıkla duyulan bu kâbus gibi korkuları anlamak için, ilk olarak korkunun nedenini uyanık durumda anlamamız gerekir. Korkunun biyolojik nedeni, çevremizi daha dikkatli incelememiz için seçici fiziksel duyuları daha hassas hale getirerek potansiyel tehdit veya tehlikeden daha fazla haberdar olmamızı sağlamaktır. Korku, ana kaslara ve beyne giden kan akışını azamiye çıkararak duyusal algılamamızı artırır ve potansiyel tehditle daha yüksek bir farkındalık düzeyinde ilgilenmemizi sağlar. Yükseltilmiş farkındalık... Beyne azami kan akışı... Duyusal algılamada artış... Merak etmeyin karabasanlar lusidli-

---

[135] Antti Revonsuo, Ufuk:Neden Rüya Görürüz ?, BBC TV 21 Şubat 2009
[136] Age.

ğe yol açar! Lusid olmak için gerek duyduğumuz her şey korkunun yan etkisidir ve böylece korku dolu bir karabasan yaşadığımız zaman farkındalığımız çoğunlukla lusidliğe yükselir.

Rüyalardaki korku, rüya işaretlerini seçmemize de yardımcı olabilir. 2009'da Rotterdam'daki Erasmus Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmada korku yaşamanın, *kaba tanelerini ince ayrıntılara göre daha iyi belirleme yeteneğimizi* artırdığı sonucuna varılmıştır.[137] Tabii, bir saldırıya uğradıysak, saldırganın yüzündeki kırışıklara bakacak değiliz; yalnızca hareketlerinin tehdit ediciliğine bakarız! Bunu rüyalara uygularsak, rüyada korku yaşadığımızda dikkatimiz; rüyanın aldatıcı ve ikna edici olan ayrıntılarından, daha geniş bir görsel perspektife geçer ve bu, daha önce farkına varmadığımız bir rüya işaretini tanımamıza yardımcı olabilir.

Budist bakış açısına göre karabasanlar, korkusuzluk için büyük bir eğitim zemini olabilir. Korku, ruhsal yolda farkına en zor varılan engellerden biridir ve çoğu ana psikolojik blokun da temelini oluşturur. Ölüm sonrası bardo durumunda korkunun, en büyük engelimiz olduğu söylenir çünkü bardo yolculuğu o kadar yoğundur ki çoğumuz için bir terör şoku ve dehşet gibi duygular yaratır. Fakat eğer lusid karabasanlar yoluyla korkusuzluk eğitimi alırsak ve korku ile panik yerine sakin bir farkındalık alışkanlığı edinebilirsek, bunun bize ölüm sonrası bardoda büyük yararı olacaktır.

Tibet tıbbı *olumsuz rüyaları yatıştırmak için rüyayı bir yanılsama âlemi olarak tanımamız amacıyla*[138] rüya yogası eğitimini önerir. Tibet rüya yogası öğretileri de rüyalarımızda ne zaman bir karabasan veya ateşte yanmak gibi tehdit edici bir durum oluşursa korkularımızla yüzleşmenin, rüyaların hiçliğini görmenin ve ölüm sonrası bardoya hazırlanmanın bir yolu olarak lusid duruma geçip korkusuzca ateşe atlamayı[139] tavsiye eder.

---

[137] Age'den alıntı

[138] Dr Pasang Yongten Arya, www.tibetanmedicine-edu.org/pdf/dreamsDl.pdf

[139] Glenn H. Mullin,Naropa'nın altı yogası:Tsongkhapa'nın Yorumu Başlıklı:Üç İlham Kitabı Snow LionYayınları, 2005

Karabasanlar lusid rüyacı için ve lusid rüyalar da karabasan görenler için bir nimettir. Daha önce öğrendiğimiz gibi, Avrupa Bilim Vakfı'nın 2009 toplantısında açıklanan yeni lusid rüya araştırmaları, lusid rüyaların karabasanlar için çok iyi bir çare olduğunu ve insanlarda, lusid rüya görme eğitimi alarak tedavi olma potansiyeli bulunduğunu göstermiştir.[140]

GECE TERÖRLERİ

Gece terörü karabasandan farklıdır. Karabasanlar REM uykusunda oluşurken, gece terörleri rüyasız uykuyla ilgilidir ve uykudan uyandıktan sonra oluşan *tamamen duygusal deneyimlerdir.*[141] Yani rüyalarla doğrudan bir ilgisi yoktur. Derin uykudan hipnopompik durıma geçiş sırasında oluşan panikler ve korkular, gece panik ataklarına benzeyen katıksız terör deneyimleridir. Kurbanlar yatakta dimdik, gözleri açık, çığlıklar atarak ve birkaç dakika boyunca bu durumdan kurtulamayarak otururlar. Bundan en çok etkilenenler üç ile on iki yaş arası çocuklardır.

Kurbanların zihinlerinin, yavaş-dalgalı uykunun gevşemiş durumunda olması nedeniyle genellikle gördüklerini hatırlamamaları onların kurtarıcı melekleridir. Ünlü uyku araştırmacısı William Dement, böyle kişilerin gerçekten korku yaşamadıklarına çünkü korkuyu ifade edenin zihinleri değil vücutları olduğuna inanır.

Charlie der ki: *"Gece terörünü yaşayanlar çoğunlukla küçük çocuklardır ve bu, genellikle kendilerinden çok anne babalarını çıldırtsa da üzerinde durmaya değer bir şey değildir. Nedeninin sinir sisteminin olgunlaşması olduğu düşünülür ve sıklıkla çocuklar büyüdükçe bu durum düzelir."*

[140] Silvio Scarone, degli Studi di Milno Üniversitesi'nden, Avrupa Bilim Vakfı 2009 toplantısında konuşuyor, www.esf org/activities/exploratory-workshops/news/ ext-news-singleview/ article/new-links-between-dreams-and-psychosis could revive dream-therapy-in psychiatry-585.html

[141] J. Allan Hobson, Rüya Görmek, Oxford Üniversitesi Yayınları, 2005.

UYUŞTURUCULU RÜYALAR

Uyku ve rüyaya en büyük engeli çıkaran üç tane suçlu vardır ve bu kitabı okuyanların çoğu, yaşamlarının bir noktasında bunlardan en az birini almışlardır. Bunlar nelerdir ve uykumuz ile rüyalarımızı nasıl etkiler?*

Kafein

Kafein, yaygın olarak alkolsüz içeceklerde, diyet hapları ile burun damlalarında (dekonjestan) bulunur ve beynimizin, eğer uykuda olsaydık aktif olmaması gereken bölümlerini aktif hale getirir. Uyku ve uyanıklık, beyindeki değişik sinir iletici sinyallerinden etkilenir. Bu da bu sinyallerin dengesini etkileyen gıda, uyuşturucu ve ilaçların, sonuçta kendimizi ne kadar tetikte veya uykulu hissettiğimizi de ne kadar iyi uyuduğumuzu da belirlediği anlamına gelir. Bu eski haber ama lusid rüyacılar için kafeinin etkisi çok da kötü bir haber değil.

Kafeinin küçük miktarları, uykuya dalmamızın her zamankinden biraz daha uzun sürmesine neden olabilir, o zaman biz de hipnagojik durumda alışılandan biraz daha fazla kalırız. Bu da bizim, onun bölgesini ve sınırlarını tanımak için daha fazla zaman ayırmamızı sağlar. Hipnagojik durumun iyi tanınmasına dayanan pek çok lusid durum başlatma tekniği vardır. Eğer akşam yemeğinden sonra kahve içtiyseniz ve uykuya dalmanız biraz zaman alıyorsa -sakın üzülmeyin- bu da lusid rüya başlatma konusunda işinize yarar. Ayrıca bu, hipnagojik durumunuzla ilgilenmeniz için büyük bir fırsat olabilir. Bir de, Loughborough Üniversitesi'nde yapılan bir araştırmaya dayanan ve insanların bir öğleden sonra şekerlemesinden sonra kendini daha tazelenmiş hissetmesini sağlayacak kafein şekerlemesi denen bir efsane vardır. Araştırmacıların söylediklerine göre bir fincan kahvedeki kafeinin etkili olmaya başlaması yaklaşık 15 dakika ve

* En yaygın dördüncü yasal uyuşturucu ise yine REM uykusuna müdahale eden anti depresan tedavisidir.

tam olarak emilmesi de yaklaşık 45 dakika sürer. Bu nedenle kahve, içtikten hemen sonra uykuya dalmamıza engel olmayacak[142] fakat bir kere etkisini göstermeye başladı mı bizi kendiliğimizden uyandıracak ve böylece uykuyu izleyen mahmurluğu da yok edecektir.

Nikotin

Sıkı tiryakiler genellikle hafif uyurlar, REM uykuları daha azdır ve *nikotin azalması nedeniyle uyuduktan 3 veya 4 saat sonra uyanma eğilimindedirler.*[143] Anlaşılan, sigara içmenin rüya egzersizine pek faydası yok. Peki, ama ya gerçek nikotin?

Şunu söylemeliyim ki rüya çalışmaları göz önüne alındığında nikotinin yararlı bir özelliği yoktur fakat her şey bu kadar da siyah beyaz değildir.

Şamanlar nesiller boyu, rüyalarının ve vizyonlarının kalitesini etkilemesi için saf tütün kullanmışlardır ve uyurken nikotin bantları yapıştırmak da buna benzer bir etki yapabilir. Avustralya'daki Monash Üniversitesi'nde 2006 yılında yapılan bir araştırmanın bulguları şöyledir: "Nikotin bantları yapıştırıldığında görsel hayaller içeren rüyaların daha çok görüldüğü ve bunların daha canlı olduğu belirlenmiştir."[144]

Anlaşılan, uyurken nikotin bandı yapıştırmak bazı dramatik rüyaları başlatabilir. Fakat sorarım size: Bazı canlı rüyalar görmek için, uyuyan bedeninize ağır bağımlılık yapıcı nikotin pompalamaya değer mi? Uyumadan önce bir kurgu roman okumak da aynı etkiyi yapar ama sizi nikotin kadar çabuk öldürmez!

---

[142] Hayashi, M., Hori, T, Masuda, A., 'Kafeinin uyarıcı etkisi kısa bir gündüz şekerlemesinden sonra parlak ışık ve yüz yıkama', Clinical Neurophysiology, 113 (2003), 2,268-78

[143] www.ninds.nih.gov/disorders/brain_basics/understanding_sleep. htm

[144] www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16782142

Alkol

Alkol; rüya egzersizi için büyük bir engeldir çünkü yatıştırıcıdır, sizi bitkin düşürür;* sizde lusid rüyalarla uğraşacak hal bırakmaz, dikkatsiz davranmanıza neden olur ve sizi sersemletir.

Birleşik Devletlerdeki Ulusal Nörolojik Bozukluklar ve Felç Enstitüsü'ne göre, yatağa sarhoş yattığınızda çok derin uyuyormuş gibi hissetseniz de aslında *alkol insanların sadece hafif bir uyku uyumasını sağlar ve onların REM'lerini, derin ve daha onarıcı uyku aşamalarını çalar.*[145]

Charlie der ki: *"Alkolün lusid rüya için zararlı olduğu görülüyor, doğru mu? Belki de... Fakat bazı ender durumlarda, özellikle egzersizlerimde bir yavanlık hissettiğim zaman, ilaç niyetine bir miktar alkolün yararlı olabildiğini buldum. Beni gevşetiyor ve yavanlığımı giderecek güveni bana veriyor. Küçük bir bardak şarap da beni rahatlatıyor ve beklentilerimi düşürerek sıklıkla beni lusidliğe götürüyor."*

Galantamin

Galantamine diğerleri kadar yaygın olmasa da lusid rüya döngülerinde bir numarada yer alır, o yüzden incelemekte yarar var.

Galantamin kırmızı örümcek zambağından çıkarılan bir ilaçtır. Alzheimer'in hafif durumlarında ve diğer hafıza bozukluklarında kullanılır. Hafıza ve idrak ile ilgili belirli bazı sinir iletkenlerinin miktarını artırarak çalışır. Ayrıca ilginç bir yan etkisi vardır: Uyuduktan dört ya da beş saat sonra bir doz Galantamin alır ve lusidlik için güçlü bir niyetle tekrar uyursanız, büyük ihtimalle lusid rüya görürsünüz.

Birkaç yıl önce lusid duruma geçmek için düzenli olarak Galantamin alanlara rastladım. İlaç etkili egzersizlere çok karşı

---

[145] http://www.ninds.nih.gov/disorders/brain basics/understanding sleep.htm

* Esrar da rüya dönemlerinizi gerçekten karıştıran ve rüyalarınızı hatırlamanızı zorlaştıran bir uyuşturucudur. Gençlik deneyimlerinizden söz ediyorum. Bir ot alışkanlığı lusid rüya alışkanlığı ile kıyaslanamaz. Otçular kusura bakmasın.

olmama rağmen, bütün bu yaygaranın ne olduğunu anlamanın doğru olacağını düşündüm ve üç aylık bir dönem içinde üç kere kullanmaya karar verdim. Lusid durumdayken aklımın ilacın etkilerine açık olmasını istedim ve üç denemenin, bana bunun neye benzediği hakkında bir fikir vereceğine karar verdim.

İlk akşam yanlış doz aldım ve hiçbir şey olmadı. Sonraki ay lusid rüyaya yol açtı. Lusidlik istikrarlıydı ama oldukça yapay ve karışıktı. Denemenin üçüncü ve son ayında çok ilginç bir şey oldu: Dört veya beş saatlik uykudan sonra bir doz aldım, yatağa gittim ve lusid rüyamda, derhal bir yanlış uyanma (rüyanızdaki rüyada uyandığınızı görüyorsunuz) oldu. Rüya sahnesi aynı yatak odama benziyordu, her ayrıntı bire bir aynıydı. Biri hariç: Odanın bir köşesinde duran Budist mihrabım kırılmıştı. Benim ruhiyatımın simgesi bozulmuştu. Bunun anlamını çözmek için rüya tabirleri kitabına bakmama gerek yoktu: Yüksek benliğim Galantamin'e karşıydı. (Bu rüyanın tam anlatımı için ek bölümündeki Rüya 11'i okuyun.)

Eğer yalnızca öylesine bir lusid rüya görmek istiyorsanız, Galantamin iyi bir seçenek olabilir fakat eğer lusid rüyaları, bilinçli farkındalığı, bilgeliği ve sevecenliği amaçlayan bir zihin eğitimi programının parçası olarak düşünüyorsanız, korkarım sizin için bunu yapacak bir ilaç yoktur. Olduğunu varsaysak bile onu almayı gerçekten ister miydiniz?

Zihnimizin daha derin âlemlerine dalmak istiyorsak zihnimizin kendi doğal, değiştirilmemiş halinde bulunması gerekir fakat Galantamin bu durumu değiştirir. Ben, herhangi bir ahlaki yargıdan değil, bu basit gerçekten dolayı onu almaya karşıyım.

Budist bakış açısından, zihin zaten saftır ve biz de bir Buda'yızdır ama henüz bu durumu kavrayamamışızdır. Bu, aydınlanmaya erişmemiz için bir ilaç almaya gereğimizin olmadığı, gerek duyduğumuz her şeyin zaten içimizde olduğu anlamına gelir. Her gece lusid rüya görme yeteneği de içimizdedir, bizim yalnızca pratik yapmamız gerekir. İçki, uyuşturucu ya da psikoaktif ilaçlar gerekli değildir, bize yalnızca zihnimiz gereklidir.

Charlie der ki: *"Benim için, Galantamini düzenli kullanmak bir atletin steroid (kas geliştirici ilaç) almasına benzer. Kısa vadede işe yarayan bir kısa yoldur ama uzun vadede şüphesiz ki egzersizlerinizin bütünlüğünü bozacaktır."*

UYKUSUZLUK - *İnsomnia*

"Rüya ve Uykunun Bilinçliliği" yaklaşımı uykuya doğru olan yolculuğumuzun her yönünü kapsar. İnsomniayı bile... Fakat eğer özellikle nasıl lusid rüya görüleceğini öğrenmek istiyorsanız, o zaman biraz uyumanız gerekecektir!

Surrey Üniversitesi'nin Uyku ve Fizyoloji Profesörü Dijk: "Kısa uyku süresi ile kalp damar hastalıkları da içinde olmak üzere pek çok sağlık sorunu arasında sağlam bir epidemiyolojik (*Epidemiyoloji*; toplumdaki hastalık, kaza ve sağlıkla ilgili durumların görülme sıklıklarını ve bunları etkileyen belirteçleri inceleyen bir tıp bilimi dalıdır.) bağlantı vardır ve bu olumsuz etkiler altı saatten az uyuyanlarda da on saatten fazla uyuyanlarda da görülmektedir."[146] der ve bu gecede yedi veya sekiz saat uyuma konusundaki standart tavsiyeyi doğrulamaktadır.*

Charlie der ki: *"Uyku biraz kaloriye benzer. Eğer fazla fiziksel iş yapıyorsanız daha fazla kaloriye gerek duyarsınız. Nasıl erkeklerin ve kadınların ortalama yaşam süresi ve ortalama yaşam tarzına göre günlük almaları gereken belli bir kalori miktarı varsa, uyku için de durum aynıdır. Fakat ben henüz ortalama bir insana rastlamadığım için kimseye ne kadar uyuması gerektiğini söyleyemem; kimsenin de size günde ne kadar daha az veya çok uyumanız gerektiğini söylemesine izin vermeyin. Bunu en iyi siz bilirsiniz."*

[146] http://news.bbc.co.uk/l/hi/magazine/8ll26l9.stm

* Ben bu tavsiyeyi 24 saatte yedi veya sekiz saat olarak değiştirmek istiyorum. Çünkü sekiz saatin hepsini bir seferde uyumak şart değildir.

"Peki o zaman ya Margaret Thatcher'a ne demeli?" diye sorabilirsiniz. O çok az bir uykuyla çok iyi olabiliyordu! Bu doğru. Bazı insanlar yatağa çok geç girip çok erken kalkarak gecede üç saat kadar az bir uykuyla hayatta kalabiliyorlar. Bu gibi insanların iki grubu vardır. Birincisi, gün içinde çok uzun süreler derin meditasyonda kalıp uyku ihtiyaçları kısmen ortadan kalkan uzun vadeli ruhsal egzersizcilerdir.* Söylemeye gerek yok, Margaret Thatcher bunlardan değildi. O ikinci grupta, yani *uykusuz elitler* denenlerin içindeydi.

2009'da Kaliforniya Üniversitesi, nüfusun yaklaşık %1'ini etkileyen değişik bir gen şekli keşfetti. Bu onların, sağlıklarına çok az zararla ya da hiçbir zarar vermeden gecede az bir uykuyla hayatta kalmalarını sağlıyordu.[147] Bu *uykusuz elitlerin*, ortalamadan daha hızlı metabolizma, alışmadık günlük ritimleri ve olağandan yüksek acı eşiği gibi birtakım ortak özellikleri vardı.

Pek çok uyku yoksunu, çok çalışan iyimser de kendilerinin bu gruptan olduklarını sanırlar ama çoğu değildir. Emin olmanın bir tek yolu vardır: Kendinizi sürekli yorgun hissetmeyeceksiniz ve asla hafta sonu geç saatlere kadar yatma ihtiyacı hissetmeyeceksiniz.

REM SIÇRAMASI

Öyleyse uyku eksikliği ya da uykusuzluk sorununu nasıl halledeceğiz? Yanıt *REM yankılanmasında* yatmaktadır. Bu olgu, bir insan eğer bütün geceye değecek bir REM uykusunu kaçırdıysa, bir dahaki uyku döngüsünde, bir önceki gecenin *borcunu ödemek için* daha fazla REM olacaktır, geçeğine dayanır.

Rüya dönemleri genellikle beş ile altmış dakika uzunluğundadır fakat bir kere karışıma biraz REM karıştırdınız mı,

---

[147] www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-1375441/Dont-want-lie-Youre-probably-slim-optimistic-energetic--member-sleepless-elite. html

* Bu, gözler açık delta dalgası denen, meditasyoncuların uyanıkken beynin delta dalgalarına ulaşması olgusudur. Bu onların, derin uykunun onarıcı niteliklerine uyumadan sahip olabilmeleridir.

REM dönemlerini önemli oranda uzatabildiğinizi görebilirsiniz. REM sıçraması lusid rüyalar için harika olabilir çünkü daha fazla REM uykusu demek daha fazla lusid rüya şansı demektir.

Charlie der ki: *"REM sıçraması, üyesi olduğum hip hop grubu ile turnedeyken çok kere yararlandığım bir olgudur. Çoğunlukla geceleri geç vakitlere kadar kulüplerde çalışıyor, ertesi gün de yola çıkıyorduk. Bu nedenle bazen 48 saat boyunca çok az uyuyabildiğim oluyordu. Herkes sabahın 6'sına kadar partilere katılmalı demek istemiyorum ama eğer bir akşamın uykusunu kaçırırsanız, ertesi gece eylem için hazır olun, çünkü REM dönemleri daha yoğun ve sık olacak-*

Bilinçli rüyalar yolunda önümüzdeki üç engeli, doğrudan çözebilmemiz mümkün değilse de yine de nasıl işlediklerini bilmeye değer. Bunlar, öğretmenlik yaptığım zamanlarda bana düzenli olarak en sık sorulan üç rüya vakasıdır.

UYURGEZERLİK

Genellikle sanıldığı gibi uyurgezerlik, rüyada yapılacak hareketleri gerçekte yapmak değildir. Çünkü bu, uykunun REM döneminden daha erken aşamalarında olur, o nedenle uyurgezerler rüya görüyor değillerdir. Uyurgezerlik bir parasomnia (uykuda davranış bozukluğu) vakasıdır ve genellikle çocuklar ile yüksek stres düzeyi, endişesi ya da hastalığı olan kişilerde görüldüğü gibi, genetiğin etkisiyle de uyurgezer olunabilir. Uykunun bütün aşamalarında motor sistemler engellenmiş de olsa -tabi ki REM uykusunda tamamen engellenmiş durumdadır- bazen REM olmayan uyku sırasında (bu motor engelleme sisteminin daha az etkin olduğu zamanlarda) beynin alt kortikal dokusundaki hareket sistemleri aktifleşerek bilinçsiz otomatik hareketlere neden olur.[148] Bu otomatik hareketin karmaşıklığı, kişiden kişiye değ-

[148] Hobson, Age.

şir. Böylece, örneğin çok bisiklete binen insanların, bu hareketi uykularında bisiklete binebilecek kadar otomatik bir hareket sayabileceklerini varsayabiliriz.

Charlie der ki: *"Avustralya, Sidney'de bir kadın düzenli olarak geceleri evinin dışında uyurgezer olarak dolaşıyordu. Bu, kocası durumu fark edip de onu izleyip bir yabancıyla sevişirken yakalayana kadar aylarca devam etti! Bu çifte tam bir sempati duysam da kadının bu mazereti, kocası onu başka bir adamla sevişirken yakalamadan önce mi sonra mı bulduğunu merak etmekten de kendimi alamıyorum."*

UYKUDA KONUŞMA

Bir monolog, bir oyundaki karakterin seyirciye doğrudan kendi gerçek duygularını aktarmasıdır. O zaman uykuda konuşmaya da uyku monologu denmesi normal olabilir. Uykuda konuşma da uyurgezerlik gibi bir parasomnia vakasıdır, fakat çok daha yaygındır, çocukların neredeyse %50'sinin uykusunda konuştuğu söylenir. Bu oran yetişkinlerde %5'e düşer.[149] Uykuda konuşma genelde rüyasız uyku zamanlarında olur fakat bazen *motor atılım* denen, REM uykusunun, uyku felci işlevinin anlık olarak *yarılıp geçildiği* durumlarda, rüyalarda söylenen sözler yüksek sesle söylenir.*

REM UYKUSU DAVRANIŞ BOZUKLUĞU

Uykuda konuşmanın bir türünde gözden kaçırılan bir konu, şimdi kökleri bulunan çok daha kaygı verici bir doğası olan, nörolojik farklı bir durum olarak tanınıyor. REM uykusu davranış bozukluğu (RBD) olarak bilinen bu durumda, kurbanlar rüyada yaptıkları hareketleri gerçekten yaparlar.

---

[149] www.sleepeducation.com/Disorderaspx/idA6

* REM uykusu sırasında solunum sistemi çalışmaya devam eder ve konuşma kısmen solunum sisteminden gelen havanın ses tellerini titretmesiyle oluştuğu için, uykuda konuşmanın bu kadar kolay olması hiç şaşırtıcı değildir.

RBD nöbetinde uyanan bir kişi rüyasını tarif ettiği zaman, bu genellikle yaptığı hareketlerle uyum sağlar, ister kavga ediyor olsun ister sigara içiyor. Peki, bu nasıl olur?

REM uykusu sırasında beynin pons denen bölümü bedeni fiziksel felç halinde tutar, böylece rüyadayken hareket etmeyiz. Fakat eğer pons zarar görürse, bunu yapamaz duruma gelir ve rüya görürken hareket ederiz.

2008'in temmuzunda, uykuda konuşma ve RBD benzeri pek çok davranış geçmişi bulunan 59 yaşındaki Welshman, tedavi olmayı bıraktı ve karısını, rüyasındaki saldırganlarla boğuşurken feci şekilde öldürdü.[150] Orta yaşlı erkeklerde, RBD genellikle parkinson hastalığının habercisi iken diğerlerinde de serotonin alımı engelleyicileri gibi antidepresan ilaçların kullanımı nedeniyle, serotonoin ve dopamin düzeylerinin bozulması, uyku sırasında motor sistemlerin engellenmesine neden olur.

Bazı insanlar uykularında, bazen kıvranırlar. Bu, arada sırada oluyorsa meraklanacak bir şey değildir ama düzenli olarak uykunuzda sürekli hareket ediyorsanız ve hareketleriniz de rüyanızın konusuyla uyumluysa, bir doktor kontrolü gerekebilir çünkü dikkat gerektiren bir sorunun habercisi olabilir.

"ENGEL YOK AMA YAPAMIYORUM!"

Lusid rüya önündeki son engelimiz tamamen bir fantazidir, emin olun. Lusid rüya görme yeteneğinin olmaması, rüyaların kendisi gibi bir yanılsamadır. Eğer rüya görüyorsanız, lusid rüya da görürsünüz. Bu kadar basit.

Bir müzik festivali sırasında atölye çalışmasına 30 dakikalık bir uğramayla ilk lusid rüyasını görenlere de rastladım, sekiz haftalık kursa ve hafta sonu uygulamalarına devam edip konuyla ilgili bütün kitapları okuduğu halde hâlâ düzenli lusid rüya görmek için uğraşanlara da. Lusid rüya görmeyi öğrenmek çok

[150] http://news.bbc.co.uk/l/hi/wales/8364393.stm

da kolay bir iş değildir fakat bunun dersini verdiğim onca yılda öğrenemeyen bir kimseye de rastlamadım.

Hepimiz zihinsel kapasitemizin, rüya hafızamızın ve motivasyonumuzun çok farklı başlama noktalarından çalışmaya başlıyoruz, bu da lusid rüya yolunda bir değişik başarı ve meydan okuma bolluğu yaratıyor. Bununla beraber şunu kesin olarak söyleyebilirim: Düzenli çaba ve kuvvetli motivasyon ile ilk lusid rüyanız mutlaka gelecektir ve bunun tadını bir defa aldınız mı, bir sonraki çok daha kolay olacaktır.

"Alışkanlıkların zincirleri, kırılamayacak sağlamlığa erişene kadar, fark edilmeyecek derecede zayıftır."[151] O nedenle yavaş ilerliyormuşsunuz gibi görünse de cesaretinizi kırmayın, çünkü belki son noktadan yalnızca bir gece uzaktasınız ve bir kırılma noktası bütün o zorlu çalışmaları ağırlığınca altın değerine getirecektir. Lusidlik eğitimi birikimlidir ve her egzersiz gecesi -lusid olsanız da olmasanız da- lusidlik deponuzu damla damla dolduracaktır. Bir lusid rüyadan, sadece bir damla uzakta olabilirsiniz.

Öğretmenim Rob Nairn bir keresinde: "Charlie, sanki lusidlik her gün olan bir şeymiş gibi konuşsa da yaşamınızda bir kere bile kendi isteğinizle lusid olmanız bile bir başarıdır." demişti. Bu çok doğru fakat onun yanıldığı nokta, lusidliğin benim için de günlük, sıradan bir olay olmadığı. Eğer egzersizlerim devam ediyor ve kendime güveniyorsam, her gece beş lusid rüyaya kadar görebiliyorum fakat bazen haftalarca lusid rüya görmediğim de oluyor! Kendime güvenimi kaybediyor ve şüpheye düşüyorum, egzersizi bırakıyorum, lusidlik depom kuruyor. Sonunda bana yeteneğimi sonsuza kadar kaybetmişim ve artık öğretemeyecekmişim gibi geliyor ve felaket büyüyor.

Bu gibi melodramsal ego tuzaklarına düştükten sonra gevşiyorum, denemeyi bırakıyorum ve başarısızlık duygularımla dostluk kuruyorum. Konuyla ilgili bir kitap okuyarak veya rüya konulu bir film seyrederek esinlerimi yeniden canlandırıyorum

[151] Samuel Johnson, www.about-personal-growth.com/habit-quotes.html

ama en önemlisi birileriyle konuşuyorum. Korkularımı, şüphelerimi ve başarısızlık duygularımı açıyorum ve biliyorum ki bu sayede her zamanki gibi onlardan kurtulacak ve doğal lusid farkındalığıma kavuşacağım. Ayrıca, konu yalnızca lusid olmak değil. O, *rüya ve uykunun bilinçliliği* yaklaşımının yalnızca bir parçası. Birkaç yıl yalnızca lusid rüya öğrettikten sonra gördüm ki bu aslında, her gece iki veya üç saat rüya gördüğümüzden dolayı, egzersiz yapmak bakımından, doğası gereği sınırlı bir yöntem. Rob Nairn'le de *rüya ve uykunun bilinçliliği* fikrine bu yüzden vardık. Çünkü gördük ki lusid rüya, psikolojik gelişme için uykunun bütün yönlerini kullanan rüya çalışmalarına bütünsel yaklaşımın bir parçası olarak öğretilmelidir, yalnızca rüya görmek için değil.

Lusid rüya egzersizleri ile ilgili bir temel sorun da *lusid rüya* adını almış olmasıdır. Bu isim, kişiler lusid rüya görmeyi başaramadıklarında -rüya ve uyku bilinçliliğine varmak lusid rüya görmekten çok daha önemli olmasına rağmen lusid rüya göremedikleri için- kendilerini tam olarak başarısız hissetmelerine neden oluyor. İsterseniz biraz daha açayım. Futbol oyununda amaç, gol atmak ama oyunun adı *gol atma oyunu* değil. Amaç bir takım oyununu kuralarına göre oynamak, yalnızca gol atmak değil. Gol atmadan da iyi bir futbolcu olabilirsiniz. Aynı şey lusid rüyalar için de geçerli. Büyük bir hipnopompik bilinçlilik meditasyoncusu, rüya hatırlatıcısı olabilir veya NREM uykusunda da bilincinizi sürdürebilirsiniz. Bunların hepsi lusidlik oyun alanındaki özelliklerdir ve hiçbiri de lusid rüyalar ile ortaya çıkmamıştır.

Birinci kurda bir hanım bana, "Şimdiye kadar hiç lusid rüya görmedim ama şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki, uykum bir daha asla eskisi gibi olmayacak. Öğrendiklerimi inkâr edemem: Uykunun aşamaları, rüya görme süreci, hipnagojik aşamalar... Uykuya dalmak bir daha eskisi gibi olmayacak." demişti.

Bu öğrencinin hissettikleri benim için, birinci haftadan başlayarak lusid rüya görenlerinkinden daha önemliydi çünkü bana, rüya ve uykuya farkındalık getirmeyi öğrenme sürecinin, yaşam

boyu süren bir alışkanlığı ciddi bir şekilde değiştirdiğini -bir kerelik lusid rüya görmekten çok daha yararlı- gösterdi.

Hatırlanması gereken en önemli şey şu: Hemen uyumayın. Küçük de olsa, her gece bir şey yapmaya çalışın. Lusidlikle uğraşıyorsanız, gündüz gerçeklik testlerini çalışın. Rüya hafızanızla uğraşıyorsanız, günlük bilinçliliğinizi geliştirin. Eğer gece çok yorgunsanız ve dikkatinizi toplayamıyorsanız, gündüz bir ara şekerleme yapın. Bu egzersizle ilgilenmenin pek çok yolu var, o yüzden onu bir kenara bırakmayın, bugün bir şey yapın. Küçük de olsa bir değişiklik yapın. Şair John Greenleaf Whittier'in sözleriyle "Dilin ve kalemin bütün üzücü sözlerinin arasında en üzücü olanı şudur: Olabilirdi!"[152] Bundan sonraki uykunuz yaşamınızın geri kalanının ilk uykusu olsun.

[152] John Greenleaf Whittier 'Maud Muller', 1856

KISIM III

-

ÇİMLENME

Bölüm 10

SINIRLARI BULANDIRMAK

"Karanlığın derinliklerini gözledim; merakla,
korkuyla, kuşkuyla uzun uzun; hiçbir ölümlünün
yüreğinin yetmediği düşleri düşledim."
Edgar Allan Poe

Bize, zihnimizin derinliklerine geçebileceğimiz eşsiz bir bilinçlilik kazandıran lusid rüyalar, henüz onu yaşamamış olanlar için anlaşılamaz bir durumdur. Bir kere lusid olduğumuzda, çoğalan enerji kapasitemizi, rüyalarımızın sınırlarından çok daha farklı yerlere dalmak için bir tramplen olarak kullanabiliriz.

Bu sınırlarda hareket etmek, egzersizlerimizin çimlenmesidir. Kendi zihnimizin derinliklerine iner ve eğer gittikçe daha derine yüzmeye devam edersek, kendi kişisel bilinçliliğimiz ile evrensel bilinçlilik arasındaki sınırın bulanıklaşmaya başladığını, keskinliğini kaybettiğini görebiliriz. Zihnin küçük bir yüzdesinin, yüzeyin üstünde, bilinçli ve hissedilir; büyük bölümünün ise yüzeyin altında, bilinçsiz ve nadiren ulaşılabilir bir durumda olduğunu söyleyen bilinçliliğin buzdağı teorisini, Freud üne kavuşturmuştur. Lusid rüyalar yoluyla yalnızca buzdağının yüzey altındaki büyüklüğüne ulaşmakla kalmaz aynı zamanda içinde yüzdüğü sonsuz bilinçlilik denizine de erişiriz.

Bir lusid rüya, kişisel bilinç akışımızın dışındaki durumlara erişebileceğimiz yarı geçirgen bir zar gibidir. Bir çeşit bilinçli geçiş ile kendi zihnimizin sınırlarını geride bırakarak, sonsuzluğun sınırsız farkındalığına akabiliriz.

KEHANET RÜYALARI

"Bir rüyacı, yolunu yalnızca ay
ışığında bulabilir ve onun için en büyük ceza,
dünyanın geri kalanını göremeden şafağın sökmesidir."

Oscar Wılde

Tibet Budizmi'nde kehanet rüyaları bir duruluk rüyası olarak sınıflandırılmakta ve kendini gerçekleştirmiş ustalar tarafından sistemli bir şekilde reenkarnasyonların bulunmasına yardım etmek ve kendilerini gelecekteki olaylar hakkında bilgilendirmek için kullanılmaktadır. Bununla beraber, gelecekteki olaylar hakkındaki bazı kehanetler doğru çıksa da çoğunlukla kehanetlerin çoğunun doğru çıkmayacağına inanılır[153] ve rüyalarınızın tümünün gelecekteki olaylara dönük olması da aşırı faal bir egonun işaretidir. O yüzden öğretilerde, kehanet rüyası gördüğünüzü iddia etmeden önce motivasyonunuzu dikkatle kontrol etmeniz tavsiye edilir.

Batı kültüründe kehanet rüyalarıyla ilgili bakış açımız, biraz daha yetersizdir fakat en başından beri kültürümüzde yer alan ve kalbimize yakın duran bir konudur. Aslında Hristiyan kültürünün Batı'ya yayılması da bir kehanet rüyasına bağlanabilir. Roma İmparatoru Constantine, bir savaştan önceki gece rüyasında Hz. İsa'yı görür ve zaferini bu rüyaya bağlar.[154] Görünüşe göre bu da onun, Roma İmparatorluğunun yeni dinini Hristiyanlık yapmasına yol açmıştır.

Daha yakınlarda, Freud ve Jung, rüya telepatisinin doğruluğunu kabul ettiler.[155] İnsan ve Sembolleri kitabında Jung, bilinçaltının gelecekteki olayları öngörme becerisinin nedeninin mistik

---

[153] Glenn H. Mullin,Naropa'nın Altı Yogası:Tsongkhapa'nın Yorumu başlıklı:Üç İlham Kitabı, Snow Lion Yayınları, 2005.

[154] Michael Katz, Tibet Rüya Yogası, Bodhi Tree, 2011, s.8

[155] Age., s.40

bir yetenek değil, daha çok depoladığı engin bilgiler olduğu yorumunu yapar: "Rüyalar bazen bazı durumları, onlar olmadan çok önce duyururlar. Bu ille de bir geleceği görme değildir. Bilinçli olarak göremediğimiz şeyleri bilinçaltımız görür ve bunları rüyalar yoluyla bize aktarır."[156] Bu, sanki bilinçaltının depoladığı bilgileri (bilincin kaçırdığı), gelecekteki olası sonuçları öngörmek için algoritmalar yaratmak için kullanmasıdır. Bu öngörüler bazen doğru çıkar. Bu geleceği görmek değil, hazırlanmadır.

İngiliz halkının üçte biri, gelecekteki olaylarla ilgili en az bir kehanet rüyası gördüğünü iddia eder[157] ve kehanet rüyaları olarak görünenlerin çoğunun, gerçek olay olduktan sonra fark edilen zorlama benzeşimler olduğunu kanıtlayan pek çok araştırma olsa da kehanet rüyalarının tamamen göz ardı edilmesini engelleyen pek çok veri de bulunmaktadır. 1997'de Amerikan Ruhsal Araştırmalar Derneği Dergisi'nde yayımlanan bir makale, araştırma için toplanan 51 geleceği görme olduğu varsayılan rüyanın 37'sinin, tarafsız bir şekilde doğrulandığını kanıtlamıştır.[158] Konu hakkında kendi araştırmalarım sırasında, kehanet rüyaları olasılığını destekleyen ne kadar çok bilimsel veri olduğunu görünce şok geçirmiştim.

Bunlar arasında en çok hatırlanan iki vaka, Winchester Üniversitesi'nde 2011'deki Bilimsel ve Tıbbi Çevre konferansında sunulmuştur. Bunlardan biri taramalarında hiçbir şey bulunamamasına rağmen rüyalarında sürekli meme kanseri olduğunu gören bir Amerikalı kadınınkiydi. Sonunda kendi imkânlarıyla yaptırdığı girişimsel cerrahi sonucunda, taramalarda çok küçük olduğu için görülmeyen ama ileride habise dönüme yolunda bütün işaretleri gösteren bir kist bulundu.[159] İkinci olarak, Arthur

---

[156] C. G. Jung (ed.), İnsan ve Sembolleri, Aldus Books, 1964, s.37

[157] http://www.guardian.co.uk/science/2011/feb/22/future- paranormality richard-wiseman

[158] Stowell, M. S.,Geleceği görme rüyaları: bir vaka çalışması. Kısım I:Metodoloji ve örnek olaylar', Amerikan Ruhsal Araştırmalar Derneği Dergisi , 91 (1997), 163-220

[159] Dr Larry Dossey'den alıntı, Bilimsel ve Tıbbi Çevre konferansı Winchester Üniversi tesi Nisan 2011

Bernard adlı bir rüya psikologunun liderlik ettiği bir borsa komisyoncusu grubunun üyelerinden birinin rüyasında, tanınmamış bir biyoteknik firmasının hisselerini satın aldığını görmesiyle, 1,6 milyon dolarlık bir satış kârı elde ettikleri vaka var.[160] Konferansta sunum yapanlardan biri olan Dr. Larry Dossey'in sözleriyle, "Burada hikâye anlatmıyoruz, bu kanıtlar görmezden gelinemeyecek kadar güçlü."[161]

Charlie der ki: *"Büyük ihtimalle şunu düşünüyorsunuz biliyorum: Eğer insanlar rüyasında geleceği görüyorsa, neden piyango kazanmalarını sağlayacak rüyalar görmüyorlar? Aslında görüyorlar! Çok iyi belgelenmiş bir örnekte, Amerika'da bir kadın, rüyasında kazanan numaraları gördükten sonra iki kere piyango kazandı!"* [162]

Kehanet rüyaları iki ana bölüme ayrılabilir: önceden bilme rüyaları (precognitive, pre=önce, cognitive=bilmek); ve önceden uyarma (Premonition, pre=önce, monition=uyarı). Fakat gerçekte bunlar nasıl işler? Ruhsallığın bilim temelli tanınmış araştırmacılarından olan Dr. Larry Dossey, önceden uyarı rüyalarının, yaşamımızı sürdürmemize yardımcı oldukları için, bize genetik olarak verildiğini düşünüyor.[163] Kehanet rüyalarının herkesin içinde bulunan, kalıtsal ama genellikle pasif koruyucu önlemler olduğuna inanıyor ve Vietnam Savaşı sırasında cerrah olarak görev yaparken gördüğü bir dizi ön uyarı rüyasından bazılarının hayatını kurtardığına dair örnekler veriyor.

Nobel ödüllü fizikçi Brian Josephson: "Fizikte, geleceği neden göremediğimiz konusu açık değil."[164] diyor. Kehanet rüyaları hakkında elimizde hayal kırıklığı yaratacak kadar yetersiz bilgi

---

[160] Geleceği Gören Borsa Rüyacıları, Phenomena, 1 Kasım 2004

[161] Dossey Age.

[162] Age.

[163] Age.

[164] http://www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-452833/Is-REALLY- proof-man-future.html

var. Buna rağmen, bilimsel bir açıklamaya en yakın olanı zamanın yani geçmiş ve geleceğin göreceli olması ve bu görecelilik içinde bulunan gerçekliğin engin parçacık ara bağlantısallığı yoluyla yerel olmayanla iletişime geçebilmesidir. Kimse tam olarak emin olamaz fakat o zaman kimse, evrenin %70'ini oluşturan kara enerjinin ne olduğundan da emin olamaz.[165] Belki de şimdilik, bu olgunun nasıl çalıştığını bilmemekle birlikte, işe yaradığını gösteren oldukça ikna edici örneklerimizin bulunduğunu da kabul etmeliyiz.

KEHANET RÜYALARINI NASIL TEŞVİK EDERİZ?

Ön uyarıların (önsezilerin) bizim doğuştan hakkımız olduğu, bunun için olan kapasitemizin bizim özgün donanımımızın parçası olduğu, yani fabrikadan bu şekilde çıktığımız söylenir.[166] Mademki önceden bilme rüyaları doğal, neden çoğumuz düzenli olarak onları görmüyoruz?

Bunun nedeni belki de çoğumuzun kendi doğamız ve rüyalarımızla aynı frekansta olmamamızdır, onların yayın yaptığı dalga boyunda değilizdir. Bazı insanlar önceden bilme rüyaları için olan doğal kapasitemizin, modern iletişim teknolojisi kullanımımız nedeniyle zayıfladığına, bu nedenle de telepatik kaslarımızın kullanılmamaktan köreldiğine inanmaktadır. Fakat bana göre gerçek çok daha basittir: Altıncı hissimiz yalnızca kullanılmadığı için değil, dikkat edilmediği için de yitmiştir. Çoğu insan onunla ilgilenmez bile.

Zihin eğitimi egzersizleri yoluyla, gizli enerjimiz ve altıncı his kapasitemizin farkında olduğumuz zaman ya da daha da basiti kendimizi onların var olma olasılığına açtığımız zaman, onlarla olan bağlantısızlığımız azalacak ve daha az kısıtlı hale geleceğiz. Çakra bazlı meditasyon, tai chi veya chi gong gibi enerji çalışmaları yaparak ve aynı zamanda rüya gören zihnimize dikkat

---

[165] http://science.nasa.gov/astrophysics/focus-areas/what-is dark energy.html
[166] http://www.dosseydosseycom/larry/links.html

etmek için rüya günlükleri tutarak önceden bilme rüyalarımızdaki kısıtlılığı giderebiliriz. Bu egzersizler bizim ekstra duyusal farkındalığımızın gücünü artıracak ve gizli enerjilerimiz ile zihnimizle olan bağlantılarımızı derinleştirecektir.

Bilinçaltının, rüya yaşamı ile aynı frekansta olanlara önceden bilme rüyaları sunma olasılığı, rüya hafızası olmayan ve rüyalarına ilgi göstermeyen birine sunma olasılığından çok daha fazladır. Bununla beraber potansiyelimizi, önceden bilme rüyalarına açmanın en iyi yolu lusid olmaktır. Lusid rüya durumunda içine girdiğimiz rafine bilinçlilik düzeyi sayesinde uyanıkken diğer beş hissimizin baskınlığı nedeniyle bir tarafa itilmiş olan altıncı his kapasitemizle daha iyi uyum sağlarız. Daha önce öğrendiğimiz gibi, lusid rüya durumu *ince* bir yerdir, yani duvarları yarı geçirgendir. Rüya yogası öğretileri, lusid durumdayken zihinsel berraklık potansiyelimizin, uyanıklık durumuna göre yedi kat fazla olduğunu söyler.[167] Bu, lusid rüyada, rüya durumunun yarı geçirgen zarından ve uyanıklıktan yedi kat daha berrak olan zihnimizden bilgileri geri talep edebiliriz anlamına gelmektedir. Ben, bir lusid rüyada istençli bir şekilde geleceğe ait bilgiler isteyerek, daha önce hiç görmediğim insanların ayrıntılı hayallerini gördüm, iki ölüm uyarısı aldım -maalesef benim ön uyarılarıma rağmen ikisi de gerçekleşti- ve hatta piyangoda kazanacak numaraları bile gördüm.*

Eğer geleceğe ait bilgiler lusid rüya ile davet edilebiliyorsa, belki oradan gönderilebilir de öyle değil mi? 2011'de Londra'da Aylık Lusid Rüya Forumu üyeleriyle rüya telepatisi üzerine gayrı resmi bir deney yaptım. 30 günlük bir süre içinde lusid rüyamda üyeleri görecek ve onlara vücudumun neresinde doğum izi bulunduğunu söyleyecektim.

---

[167] Michael Katz, Tibet Rüya Yogası, Bodhi Tree, 2011, s.37

* Kazandığım parayı hayır işlerine bağışladım. Aslında bu bahsin bir parçasıydı. Çünkü lusid rüyaya geçtiğimde, "Bana kazanacak numaraları söyle, kazanırsam bağışlaya cağım!" demiştim.

Gelin görün ki ben bu deneyi tamamen unuttum ve bir sonraki aylık toplantıdan bir gece önce aklıma geldi. O gece lusid oldum, forum üyelerini toplayabildiğim kadar topladım ve onlara: "Sağ kalçamda! Doğum izim sağ kaba etimde." diye seslendim. Bir yandan "Doğum izi sağ kaba etimde." diye tekrarlarken bir yandan da lusid rüyada, gökyüzüne onun şeklini yansıttım.

Ertesi gün rüya forumu üyelerine, herhangi birinin benim doğum izimle ilgili bir rüya görüp görmediğini veya bir işaret alıp almadığını sordum. Bir dakikalık bir sessizlik ve kibar gülücüklerden sonra devam ettim: "Tamam, iyi, merak etmeyin ama doğum izi gerçekten var." dedim. Sonra rüya günlüğüne bakan üyelerden biri bağırdı: "Sağ kaba. Sağ kaba etinde değil mi? Sağ ayak bileğinde olabileceğini de düşündüm ama rüyam kesinlikle sağ kaba etinde olduğunu söylüyor."*

Fakat bütün bu önceden bilme rüyası konuları, biz bu rüya bilgilerinin doğru olup olmadığını bilmenin bir yolunu bulamazsak hiçbir şeye yaramaz değil mi?

Rüyaların büyük çoğunluğunun ön uyarı rüyaları olmadığının söylenmesine rağmen, eğer bir tane görürseniz, bu sonradan o kadar uzun süren bir zihinsel ve belki de fiziksel iz bırakacaktır ki hiç şüpheniz kalmayacaktır.[168] Unutmayın, önceden bilme rüyaları bir çeşit evrimsel özellik olabilir, o yüzden içgüdünüz gerçekten sizin uyarı mesajınızı aldığınızdan emin olmaya çalışıyordur. Ayrıca bu rüya daha önce gördüklerinizden çok farklı olacaktır ve siz onun mesajını dikkate alana kadar da tekrarlanabilir.[169] Eğer bir ön uyarı rüyası görürseniz onu anlayacaksınız.

---

* Aslında tuhaftır ama sağ ayak bileğimde de bir doğum izi var.

[168] Dr Larry Dossey Bilimsel ve Tıbbi Çevre konferansı, Winchester Üniversitesi, 2011.

[169] Age.

UYKU FELCİ

Japon *kanashibari*'sinden (metalle sağlamlaştırılmış– uyku felcinin Japoncası), Afrika'nın *üzerinde şeytan var*'ına, Batı'nın incubus/succubus efsanelerine kadar, her kültürde (ç.n. biz karabasan çökmek diyoruz) beynin uykudan uyanması fakat vücudun felç durumunda kalması efsaneleri vardır. Şükür ki biz bunun sinirsel olarak açıklanan bir vaka olduğunu biliyor ve geçmişin şeytani efsanelerine aldırmıyoruz.

Uyku felci, üç REM uyku sisteminden biri (kas felci) devredeyken, diğer ikisinin devre dışı kalmasıdır. Yani beyniniz kısmen uyanmış ve hisleriniz kısmen duyusal verileri alırken fiziksel bedeninizin kıpırdayamamasıdır.

Uyku felci, en çok hipnopompik durumda görülür fakat bazen hipnagojik durumdayken de olabilir ve genellikle sanrılar görülen bir deneyimdir. Kişi kendini tamamen uyanık hissedebilir, uyandığı yer de normal halinin tamamen aynısı olabilir fakat beynin anlık olarak hem rüya hem de uyanıklık durumunu algılamasıyla, normal görüntünün üzerine hayali görüntüler de binebilir ve bunlar sıklıkla yüksek sesli sanrılar da olabilir.

Bu, dehşet verici bir deneyim olabilir fakat çoğunlukla durumun gizemi içine kök salmış bir dehşettir. Uyanmak ve vücudunuzu felç olmuş hissetmek, bazen normalden derin soluk alıp vermeye neden olabilen yoğun bir korkuya neden olur ve bu nedenle sizlere göğsünüzün üzerinde bir ağırlık varmış gibi gelir. Bunlar genellikle uyanık dünya üzerine bindirilmiş görsel ve işitsel rüya halleri olan hipnagojik sanrılarla birlikte gelir. Bunlara bir de uyku felcine genellikle bir çeşit hiperakuzinin (seslerin çarpılıp yükselmesi durumu) ve biraz önce çıktığımız REM uykusuna da cinsel uyarışın eşlik etmesini ekleyince neden eski zamanlarda, cinsel bir şeytanın bedene sahip çıkmasının, en iyi açıklama olarak kabul edildiği anlaşılır.*

* Bazı araştırmacılar, uzaylı tarafından kaçırılmaların da yanlış yorumlanan uyku felciyle açıklanabileceğine inanırlar. Zamanlamalarına ve gerçek nesnel raporlara bakarsanız, bu iddianın ciddi olabileceğini görürsünüz.

Charlie der ki: *"Yatağımda uyandım ve odama baktım. Hareket edemiyordum ve çevremde karanlık ve uğursuz bir varlık vardı. Göğsümün üzerinde bir basınç vardı. Pullu bir elin yüzümü kapladığını hissettim. Pençeleri vardı. Elmacık kemiklerimin üzerinde onları hissediyordum. Paniğe kapılmaya başladım. Odamda biri vardı. Uzaylı yaratıklar beni kaçırmak üzereydi! Sonra aniden anladım: Sakin ol, bu uyku felci! Sadece bir hayal! Ohh!"*

Eğer uyku felcindeyken bu durumdan kurtulmak istiyorsanız yapılacak en iyi şey sakinleşmek ve ön dişinizin arasından, hava kaçıran bir lastik gibi ses çıkararak uzun bir soluk almaktır. Solunum sisteminin rahatlaması, felç mekanizmasını devre dışı bırakacak ve tekrar mantıklı zihninize geri döneceksiniz. Kendinizi vurgun yemeyi önlemek için dipten yukarı sakin ve yavaşça çıkan bir dalgıç gibi düşünün. Sakinleşin, nefes alın ve yüzeye çıkan hava kabarcıklarını izleyin.

Uyku felci saatlerce sürüyormuş gibi gelse de çok nadiren birkaç dakikadan fazla sürer ve çok rastlanan bir vakadır. Korkulacak ya da çekinilecek bir şey değildir. Sizi şeytanlar kaçırmadı, delirmeyeceksiniz ve yatak odanızda kara güçler yok. Güvendesiniz ve sadece beyniniz vücudunuzdan önce uyandı o kadar.

"Rüya ve Uykunun Bilinçliliği" eğitimi alanlar uyku felcine şükran duymalılar çünkü o durumda, bir ayağınız rüya âlemindeyken bir ayağınız da uyanıklık âleminde. Bu, bir lusid rüyaya geri düşmek ve dikkatli bir şekilde gözlemlemek için mükemmel bir durum.*

* Uyku felci, lusid rüya öğrenicileri arasında oldukça yaygın olabilir (geliştirdikleri hipnopompik farkındalık nedeniyle). Bu, ilerlemenin bir işaretidir.

YANLIŞ UYANMALAR

"Bütün gördüğümüz ya da
görüyor gibi göründüğümüz, rüya içinde bir rüya."
Edgar Allan Poe

Charlie der ki: *"Yatağımda uyandım ve başucu lambama uzandım. Düğmeye bastım ama yanmadı. Ampul yanmıştı. Oturdum, fişi çektim ve ampulü söktüm. Salladım ve kopmuş filamanın titreme sesini duydum. Yakından baktım ve filamanın parçalarını cam ampulün içinde gördüm. Ampulü değiştirmek için uzandım ve aniden anladım, benim başucu lambam yoktu ki! "Hadi canım!" diye düşündüm. Sonra yatağımda uyandım. Bu sefer gerçekti."*

Yanlış uyanmaların acayip dünyasına hoş geldiniz. Yanlış uyanma, aslında hâlâ rüya görürken rüyamızda uyandığımızı görmektir. Rüyamızda, kendi yatağımızda, normal halde, yatak odamızın birebir aynısında uyandığımızı görürken aniden bu rüya içinde rüyadan uyanır ve gerçek uyanıklığa geçeriz. Hatta bazı insanlar çoklu yanlış uyanmalar yaşarlar, yani rüyalarında uyandıklarını görür, yataktan çıkar, sonra bir daha uyanırlar. Böylece yataktan bir daha çıkarlar, bir önceki yanlış uyanmalarını düşünür ve aniden, bu sefer gerçek olmak üzere tekrar uyanırlar. Bu durum rüya içinde rüya içinde rüya görme halidir.

Bazen bu, kendiliğinden olsa da yanlış uyanmalar genellikle insanlar lusid rüya egzersizlerine başladıklarında ve sıklıkla da tam lusid bir rüyadan sonra oluşur. Çok tuhaf deneyimlerdir ve bazı araştırmacılara göre *lusid rüya – eksi lusidlik* olarak tarif edilir.[170]

[170] Paul and Charla Devereux, Lusid Rüyalar, Daily GrailYayınları, 2011, s. 177

Yanlış uyanmanın *gerçekliği* çoğunlukla uyanıklık gerçekliğine, yatak odanızın aynen kopyası da dâhil olmak üzere, hiç rüya benzeri bir yan olmadan, tıpatıp benzer. Fakat eğer uyanır uyanmaz gerçeklik testi yapma alışkanlığı edinirsek, her yanlış uyanmayı bir lusid rüya haline getirebiliriz.

Bir yanlış uyanma içinde lusid duruma geçmek, lusid rüya rajonundaki en tuhaf deneyimlerden biridir. Çünkü kendimizi içinde bulduğumuz gerçeklik tamamen rüya dışı gibidir ve bu da -gerçekliğin zihinsel olarak yapılmış bir kötü ikizi- uyanıklık durumunun doğasını sorgulatır.

2010 sonlarında, kitabın bu kısmı için yaptığım araştırmaların bir bölümü olarak yapabildiğim kadar yanlış uyanma yaşamaya karar verdim. Bir seferinde yedi tam lusid yanlış uyanma yaşadım veya *rüya içinde rüya içinde rüya içinde rüya...* Anladınız. Birbirini izleyen her yanlış uyanma beni uyanıklık gerçekliğine biraz daha yaklaştırıyordu. İlk yanlış uyanma oldukça rüyamsıydı, mesela uçabiliyordum ve rüyayı zihinsel niyet ile kolayca etkiledim. Fakat arkasından gelen her uyanma, istemli etkide bir azalma ve rüya sahnesinin *normalliğinde* bir artış getirdi. Altıncı yanlış uyanmada, el gerçeklik testleri zar zor işe yarıyordu, artık uçamıyordum ve rüya sahnesini dönüştürme yeteneğim oldukça zayıflamıştı. Ardı ardına gelen her yanlış uyanmada, uyanıklık gerçeğine adım adım yaklaşıyordum. Bu beni, uyanıklık gerçekliğimizin son düzey mi olduğunu yoksa bunun da tekrar lusid olabileceğimiz bir yanlış uyanma mı olduğunu merak etmeye itti. Ruhsal gerçekleşmeye sıklıkla *bir rüyadan uyanma* referansı verildiğinden, belki de bu böyle delice bir düşünce değildir.

Yanlış uyanmalar kuşkusuz tuhaf sınır deneyimleridir fakat bir dahaki konumuz kadar değil.

BEDEN DIŞI DENEYİMLER (BDD)

"Toto, bana artık Kansas'ta değilmişiz gibi geliyor."

Dorothy, Oz Büyücüsü

Beden dışı deneyim, kişisel bilincin fiziksel bedenden nesnel olarak ayrılması veya çıkmasıdır. Bu çoğunlukla kişinin bilinci veya duygularının, yalnızca fiziksel uyanma gerçekliğini değil, gerçekliğin değişik görünen boyutlarını da keşfetmesine olanak sağlar. Düzinelerce çeşidi olmasına rağmen klasik BDD, özümüzün fiziksel bedenimizden kayıyor gibi olduğunu hissedip onu aşağıda yatarken görmektir. Bu tip bilinç ayrılmasının şoklara, yoğun strese, travmalara ve anestezilere nörolojik bir tepki olduğu çok iyi belgelenmiştir fakat tam BDD'ler ana akım bilim tarafından henüz tam kabul görmemiştir.

2010'da yapılan bilimsel araştırmaların ortaya attığı, benlik duygumuzun bedenimizde sabit olduğu fikri bir kavram yanılgısıdır. Eğer bedenin mekânsal farkındalık duygusu, karşıt verileri aldığı zaman yeterince karışıyorsa, o zaman ben duygusu da kendine, bedene yakın fakat ondan farklı bir yere yerleştirecektir. Bu noktayı en iyi kanıtlayan çalışmayı Stockholm'deki Krolinska Enstitüsünün araştırmacıları yaptı.[171] Üçüncü bir kol varmış gibi bir yanılsama ve fiziksel duyu yaratmayı amaçlayan bir deney yaptılar. Beş ayrı laboratuvar deneyinde 154 gönüllü, elleri bir masanın üzerinde ve sağ kollarının yanında bir plastik kol olacak şekilde oturdu. Bir örtü omuz ve dirseklerini kapatıyor ve üç kolları varmış yanılsamasını yaratıyordu. Bilim insanları sonra, bu gerçek ve sahte kolların ucundaki elleri hafifçe fırçaladılar. Fırçalamalar bazen aynı anda bazen ise ayrı zamanlarda yapıldı. Aynı zamanda olduğunda denekler, lastik elde de bunu hissettiklerini ve sanki iki sağ elleri varmış gibi olduğunu belirt-

[171] Arvid Guterstam, Arvid, Petkova, Valeria I., Ehrsonn, H. Henrik, Üçüncü bir kola sahip olma yanılsaması', PLoS ONE 6(2): el7208, online Şubat 2011

tiler. Kişisel benlik duyguları, fiziksel bedenlerinin sınırlarını kısmen terk etmiş ya da cansız bir nesne olan sahte lastik kolu kapsayacak şekilde genişletmişti.

Eğer bir organımızın bilinçli farkındalığını kendimiz dışında bir yere yerleştirebiliyorsak, bunu bütün bedenimize yapabilir miyiz, diye düşünüyor olabilirsiniz.[172] Fransa'daki araştırmacıların lastik kol deneyi, *beden parçası yanılsaması ile tüm beden yanılsaması arasında sistematik bir ilişkinin var olduğunu* gösterir. Ben duygusunu başka bir beden şekline tekrar yerleştirebilmenin mümkün olmasından ilham alan araştırmacıların lastik beden deneyinde bunu kullanmaları, sizin de bunu yapabileceğinizi gösterir.

Bu deneyler, daha çok bedensel yanılsamaların göstergesiyse de bizler bilincimizin alışkanlıklar sonucu fiziksel bedenimizle sınırlı olduğunu düşünürken aslında sınırlı olmadığını göstermeleri bakımından ilginçtir. Benim şu anda odaklanmak istediğim ise iradeli BDD ya da *astral seyahat* denen ve genellikle uykuya dalma ve rüya görmenin sınırlarındayken yaşanan vakadır: Bir uyku başlatmalı BDD.* Bu deneyimlerde yeni başlayanlar bazen hipnagojik veya hipnopompik aşamalardan geçerlerken telaşlı titreşimler hissederler ve bilinçlerinin zorla fiziksel bedenlerinden ayrıldığını sanırlar. Bilinçleri ayrıldıktan sonra kendilerini bedenlerinin enerji kopyasındaymış veya bazen kendi yerel çevreleri ile tamamen farklı bir gerçeklik arasında yüzüyormuş gibi hissederler. Fakat acaba gerçekten fiziksel bedenlerinden çıkıyorlar mı yoksa bunun hepsini hayal mi ediyorlar? Bu soruyu araştırmak için isterseniz önce bu aşamayı,

---

[172] Olivé, I., Berthoz, A., 'Lastik El Yanılsaması ile Beden Dışı Deneyimlerin Birlikte Başlatılması', Laboratoire de Physiologie de la Perception et de l'Action, UMR 71-52, College de France CNRS, Paris, Fransa

* "Uyku Başlatmalı BDD" aslında biraz yanlış bir isim çünkü bazı durumlarda denekler bir uyku durumundan daha yüksek bir farkındalıkta oluyorlar. Fakat yine de bu, burada kullanılabilecek en iyi etiket.

septiklere (kuşkuculara) soralım ve uyku başlatmalı BDD'ye karşı ileri sürdükleri karşıt tezlerine bakalım.

Çoğu insan BDD'lerin özellikle uykuya dalma ve uyanma zamanları civarında veya sıklıkla sabahın erken saatlerinde – lusid rüyalar, uyku felci ve yanlış uyanmalar için en uygun zamanlar – yaşandığını iddia ediyorlar. Bu bazı kuşkucuların, uyku başlatmalı BDD'leri, bu üç uyku vakasının tanımlanamayan yönlerinden başka bir şey olmaması olarak sınıflandırmasına neden oluyor. Şimdi isterseniz bunların her birine biraz daha ayrıntılı olarak eğilelim.

LUSİDLİK OLMADAN LUSİD RÜYALAR

Bazı uyku başlatmalı BDD'lerin anlaşılamamış lusid rüya tipi olarak görülmesine neden olan üç kilit etken vardır: Zamanlama, mekân ve deneyim.

BDD'lerin zamanlaması – çoklukla gece veya bir şekerlemede uykuya dalarken – biraz şüpheyle karşılanabilir, mekân da öyle. Belirtilen BDD'lerin %80'i genellikle kişi yatakta yatarken olmaktadır[173] ve bazı kişiler de bunun %80 olasılıkla bir çeşit rüya olduğu sonucunu çıkartmaktadırlar.

Buna ek olarak çoğu BDD'ler, tamamen gerçekçi, *bir rüya olmaktan çok daha gerçek* bir üç boyutlu ortamda yaşanan, tamamen bilinçli deneyimler olarak tanımlanmaktadır. Bu, ilk birkaç lusid rüyamıza gösterilen ortak tepkidir.

Yani görünen o ki bir gece BDD'cisi ile lusid rüyacı arasındaki tek fark, lusid rüyacı gördüklerinin kendi kafasında olduğunu bilirken, BDD'cinin kendi bedeni dışında bir gerçeklik yaşadığına inanmasının olası olmasıdır. Bu kıyaslamayı yapan bazı tezler vardır. Bazı araştırmacılara göre ise çoğu uyku başlatmalı BDD'ciler henüz tam olarak lusidleşememiş lusid rüyacılardır.

Bir lusid rüyada kendimizi, uyanıklıktan çok farklı bir şekilde, tam olarak işlevsel ve özerk olarak görünen bir başka

---

[173] Devereux, AGE., s.175

dünyada bulabiliriz. Uçabilir veya garip yaratıklarla iletişimde bulunabilir, genişletilmiş bilinç kaynaklarından ve/veya yüksek benliğimizden öğretiler alabiliriz. Fakat her zaman kendi hayal dünyamızın ve bir lusid rüyanın içinde olduğumuzu biliriz. Bu *diğer dünya,* ne kadar inandırıcı olursa olsun; bir lusid rüyacı onun, kendi zihninin bir yapısı olduğunu bilir.

Fakat bu gibi şeylerle lusid öncesi bir halde ama rüya gördüğümüzün de farkında olacağımız bir durumda uğraştığımızı hayal edin. Tam lusidliğin "Aha!" anı olmadan, zihnimizin içeriği ile lusid rüyada olduğu gibi iletişimde olacağız fakat bunun, bizim zihnimizin ve bedenimizin dışında olduğuna inanacağız.

Rüya araştırmacısı Paul Devereux bunun çok basit olduğunu söyler:"Lusid rüyacılar, bir rüya yaşadıklarını bilirler fakat BDD-'ciler rüyayı uyanıklık gerçeği olarak alırlar."

YALNIZCA UYKU FELCİ VEYA YANLIŞ UYANMA MI?

Uyku başlatmalı BDD'lere karşı olan bir başka tez de bunların aslında yanlış yorumlanan bir uyku felci olduğu şeklindedir. Stephen LaBerge, "Bir uyku araştırmacısı için bu garip vakalar, önemli oranda uyku felcini andırmaktadır[174] ve BDD'ler çok sık, tam uyku felcinin beklendiği saatlerde olduğu için bu kesinlikle göz önünde bulundurmamız gereken bir seçenektir." der.

Stephen LaBerge sözlerine, deneklerin uyku felci sırasındaki, bedenlerinden ayrılıyormuş hissi, kulaklarındaki tıslamalar ve baştaki uğultu gibi şeylerin, BDD'nin titreşim, garip sesler ve fiziksel bedenden dışarı sürüklenmek gibi duygulara çok benzediğini söyleyerek devam eder.[175] Bütün bunlara ek olarak karanlık yaratıklar ve diğer dünyalardan yaratıklar gibi deneyimler de uyku felci ve BDD'ler arasındaki ortak paydalardır. Bu nedenle, buna karşı bir kanıt olmadan bu tezin de çürütülmesi zor görünmektedir.

---

[174] http://www.lucidity.com/NL32.OBEandLD.html

[175] Age.

Kuşkucuların öne sürdüğü son karşı tez, deneklere uyanıklık gerçeğini yaşıyorlarmış gibi gelmesinin -bazen *"Mahal 1" BDD* olarak da anılır- bir yanlış uyanmadan mı kaynaklandığı yönündedir. Bir yanlış uyanmada genellikle kendimizi uyku bölgemizin, zihinsel olarak yaratılmış tıpatıp aynısı olan bir yerde, her bakımdan uyanmış gibi hisseder buluruz. Fakat eğer bir yanlış uyanma içinde lusid duruma geçersek anlarız ki bu, her ne kadar uyanıklık gerçeğine benzese de biz hâlâ kendi kafamızın içindeyizdir.

Rüya görüp görmediğimizi söyleyebileceğimiz gerçeklik testleri olmadan, bir yanlış uyanmadayken, gerçekten uyanık olmadığımızı söylemek zor olacaktır. Yani bununla Mahal 1 BDD'nin yanılsaması arasındaki tek fark, lusidliğin anlaşılması olabilir.

Kuşkucuların BDD karşıtı tezlerine bu kadar fazla yer ayırmamın nedeni, ilk kişisel BDD'mi yaşayana kadar benim de bir BDD kuşkucusu olmamdır. Çoğu BDD'nin lusidlik öncesi rüyalar olduğundan emindim ve şimdi hâlâ inanıyorum ki çok kimse bu ikisini karıştırıyor fakat bir kere kişisel BDD'mi yaşayınca (hem uykuya geçiş yapıp hem de tam uyanık olunca) anladım ki insanların lusid rüya ile BDD'yi karıştırmalarının nedeni, ikisi hakkında da yeterince deneyimlerinin bunmamasıdır.

O zaman şimdi biraz BDD'lere bakalım ve bunların, ana akım bilimin kabul ettiği bilinç araştırmalarının en iyi belgelenmiş kısımlarını nasıl oluşturduğunu görelim.

BDD'LERİN KANITLANMASI

BDD'lerin gerçek olduğunun -ve yalnızca bir rüya olgusu olmadığının- kanıtlarının çoğu, kendilerinin iddia ettikleri gibi mistiklerden değil, onları çürütmeye çalışan bilim insanlarından gelir. Bilimsel konuşacak olursak lusid rüyalar ile BDD'ler, psikolojik ve fizyolojik olarak farklıdır. 80'lerin başlarında Avustralyalı Profesör Harvey Irwin, lusid rüyalar ile uyku başlatmalı BDD'ler arasında kapsamlı bir karşılaştırmalı çalışma

yaptı.[176] Çoğu BDD'nin, lusid rüyalara benzemediği çünkü bir BDD sırasındaki beyin dalgası modellerinin sıklıkla alfa aktifliği gösterdiği fakat bir REM bulunmadığı, bunun da denekler gerçekte her ne yapıyorlarsa kesinlikle rüya görmedikleri anlamına geldiği sonucuna ulaştı.

Bu sinirbilimsel kanıta ek olarak kuşkuculara, bilimsel yönlendirilmiş psikolojiden de bir şeyler sunabiliriz. Oregon, Portland'daki İleri Psikoloji Enstitüsü'nün İcra Direktörü olan Keith Harary, bazı mükemmel evrensel BDD çalışmaları yaptı. Harary, hâlâ hiç kimsenin BDD'nin ne olduğunu tam olarak bilemediğine inansa da benlik duyusunu çeşitli rastgele zamanlarda evcil kedisinin bulunduğu yere yönlendirdiğinde (ya da kendisine göre bedeninin dışına yansıtıldığında), hayvanın yönlendirmenin olmadığı zamanlara göre daha tutarlı davranışlar gösterdiğini bilimsel koşullar altında kanıtladı.

Peki ya fizikçiler? Onlar böyle şeylere kesinlikle inanamazlar. Hâlbuki tam tersine, BDD'ler hakkındaki en ikna edici deneyler bir nükleer fizikçi olan Dr. Thomas Campbell tarafından yapılmıştır. Campbell, *My Big TOE* adlı kitabında, kendi BDD-'lerini hangi süreç sonunda kanıtladığını anlatır:

"Biri rastgele bir rakam yazdı ve biz onu bedenlerimiz uyuşuk yatarken okuduk. Sonra onu silip başka bir rakam yazdılar ve böyle böyle gitti. Biz mekânlara gittik – insanların evlerine – ve ne yaptıklarını gördük, sonra ertesi gün doğrulamaları için onlara telefon ettik ya da onlarla konuştuk."[177]

Campbell BDD'lerin, rüyalardan farklı gerçek bir vaka olarak en ikna edici verilerinden bazılarını topladı ve saygın bir nükleer fizikçi olduğu için onun verileri fazlasıyla saygı gördü.

Tabii ki bir de Robert Monroe'nun çalışmaları var. Eğer BDD'lerin gerçekliği hakkında hâlâ şüpheleriniz varsa bu bölümü okuduktan sonra onun seminer çalışması olan *Beden Dışına*

---

[176] Kendi kitabı olan Zihnin Uçuşu'nda yayımlanmıştır, Scarecrow Press,1986

[177] Thomas Campbell, My Big TOE, Lightning Strike Kitapları, 2007, s.85.

Yolculukları okuyun. Hile olamayacak kadar ayrıntılı olan bu çalışmada Robert Monroe, düzinelerce kişisel BDD anlatısını tutarsızlıkları bulmak için titizlikle inceler.

Monroe'nun kurduğu kâr amacı gütmeyen Monroe Enstitüsü'ne, ABD Ordusu İstihbarat Güvenlik Komutanlığının önceki direktörü, personelini eğitim için gönderiyordu ve bu enstitü, BDD'nin doğruluğu konusunda kuvvetli kanıtlar topladı. İnanılmasının zor olduğunu biliyorum ama doğru. Amerikan ordusunun 1995'te gizliliği kaldırılan belgelerine göre, Amerikan hükümeti, Rus ordusunu gözetlemek amacıyla BDD ve uzaktan izleme için 20 yıl içinde milyonlarca doları çok gizli projelere yatırmıştı. Bu *psişik ajanlardan* biri (Joe McMoneagle adlı bir adam), 1979'da uzaktan izleme yoluyla bir Rus denizaltısını keşfettiği için ABD ordusu tarafından liyakat madalyası ile ödüllendirilmişti.

Bunların nasıl olduğu konusunda nihai bir anlaşma olmasa da stres, travma veya anesteziden kaynaklanan BDD'ler doğrulanmıştır. O zaman bunların iradeyle veya uykuya geçiş sırasında başlatılabileceğine inanmak bize neden o kadar zor geliyor? Bilim insanları yıllarca lusid rüyaların, *paradoksal imkânsızlık* olduğuna ve aslında mikro uyanışın yanlış teşhis edilmiş bir şekli olduğuna inandılar. Belki de uyku başlatmalı BDD'nin, yanlış yorumlanan bir uyku olgusu olduğu karşı tezi de bu kadar zayıftır!

Bilinçlerini kendi bedenleri dışına yansıtabilen yüzlerce insanın anlattıklarını, yalnızca bunu nasıl yaptıkları konusunda bir bilimsel açıklama üzerinde uzlaşılamadığı için yok sayamayız. Bunlar, Batı bilimi o noktaya gelene kadar, uzaktan izleyicilere, meditasyonculara ve kendi kendini hipnotize edenlere yapılanların aynısıdır.

BDD hakkındaki bilimsel kanıtlar, göz ardı edilemeyecek kadar güçlüdür ama bunlar olmadan bile lusid rüyalar ile BDD'ler arasında, ikisini ayırt etmek için kullanabileceğimiz çok belirgin farklar vardır.

Charlie der ki: *"Lusid rüyalar, kişinin REM rüyası uykusunda olmasını gerektirir fakat BDD için tabii ki uyanıklık durumunda da karar verilebilir. Aslında BDD için uyumayı bırakın, yatıyor durumda olmanız bile gerekmez. BDD uzmanı olan arkadaşım Graham Nicholls bana, bir keresinde mutfağa doğru yürürken BDD olduğunu anlatmıştı. Mutfağa girdiği sırada bir enerji kayması hissetmiş ve bu artınca yere yatarak oluşumunu tam olarak yaşamak üzere yere uzanmıştı."*

BİR BDD NASIL TANINIR?

Son 12 yılda yüzlerce lusid rüya gördüm, yani lusid rüya durumunu, ne zaman onun içinde olup ne zaman olmadığını bilecek kadar iyi tanıyorum. BDD yaşadığım zaman kesinlikle lusid rüya durumunda olmadığımı bilirim. İkisi su ile buz kadar farklı hisler verirler. Belki özleri aynıdır ama şekilleri tamamen farklıdır.

Uyku başlatmalı BDD ile lusid rüyaların arasındaki farkı söylemek için tonlarla yol vardır ama ben size en belirgin birkaç tanesini vereceğim:

GİRİŞ

Bir BDD'nin girişi lusid rüyanınkinden çok farklıdır. Lusid rüyaya girmenin iki ana yolu vardır: Ya rüya sahnesi tam olarak şekillenip siz içinde lusid olana kadar hipnagojik hayalleri beklersiniz ya da diğer bir seçenek olarak bir süredir rüyanın içindesinizdir, "Aha!" anı gelir ve lusid olursunuz. BDD'ye giriş ise çok farklıdır. BDD durumuna, hipnagojik hayallerin kademeli katmanları yerine, uykuya geçiş yaparken girerseniz (UBD tekniği gibi – Uykuya Bilinçli Dalmak), yoğun titreşimler, yüksek sesli halisünasyonlar ve bilinciniz kuvvetli bir şekilde bedeninizden dışarı çekilirken bir telaş duygusu yaşarsınız. Bunu ilk

yaşadığınızda, lusid rüyaya girmediğinizden hiç şüpheniz olmayacaktır.

BDD'ye girmenin bir diğer yolu da lusid rüyanın içinden giriştir. Lusid duruma geçince bu rüyadan BDD'ye taşınabilmek için uygulayabileceğiniz değişik teknikler vardır (genellikle yukarı doğru emilmek ya da kuvvetli bir şekilde öne çekilmek gibi).

Gerçekte yeni bir lusid rüyada olmadığınızı nasıl bileceksiniz? Çünkü gerçeklik testleri ve diğer lusid rüya işaretleri aynı şekilde işlev görmez.*

CİSİMLEŞME VE HAREKET

Lusid rüyaların çoğunda cisimleşmişizdir: Rüyayı keşfettiğimiz bir bedenimiz vardır. Bu vücut tabii ki lusid rüyadaki her şey gibi zihinsel bir yansıtmadır. Hâlbuki bir BDD'de hiç bedenimiz olmayabilir. Yalnızca kendi fiziksel bedeninden alınmış bir nokta olabiliriz. Bu da biz içinde değilken bedenimize bakabilmemize izin verir.

Herkesin deneyimi benzersizdir fakat bana göre tipik bir *Mahal 1 BDD*'de, ben uykunun sınırlarında bedenimden ayrıldıktan sonra, sanki gerçekliğin enerji alanları tarafından engellenen bir enerji kütlesiymişim gibi bir sürtünme hissiyle uyanıklığın gerçekliğine hareket edebilen cisimsiz bir bilinçlilik noktası ya da şeffaf bir enerjiydim (veya uyanıklık gerçekliğiymiş gibi görünen her neyse).

Bir lusid rüyada hareket etmek yumuşak ve kolayken bir BDD'de hareket etmek genellikle *yoğun bir titreşim ve enerji parazitlenmesi* eşliğinde olur.[178] Nereye çekerseniz çekin, bu lusid rüyalarda pek rastlanan bir durum değildir.

---

* BDD'ye lusid rüya durumundan geçiş, BDD'nin lusid rüyadan farklı olduğuna karşı en iyi tezmiş gibi görünebilir fakat aslında bu teknik, iki vaka arasındaki pek çok farkı çapraz olarak kıyaslamak için mükemmel bir yol olabilir.

[178] Todd Academis, BDD Atelye çalışması, Mart 2010

ZAMAN TAHMİNİ

Lusid rüyalarda zaman, uyanıklık zamanı ile ilişkilidir. Yani laboratuvar çalışmalarının gösterdiğine göre eğer bir lusid rüya on dakika sürmüş gibi hissediliyorsa on dakika sürmüştür. Fakat BDD durumunda zaman oldukça farklıdır. Bize dört saat gibi gelen bir BDD, 20 dakika sürmüş olabilir. Bu ikisinin arasında güç algılanan fakat temel bir farktır.

DEĞİŞTİRİLEBİLİRLİK

Bir BDD'de misiniz yoksa bir lusid rüyada mısınız? Bunu anlayabilmenin en iyi yolu, çevrenin değiştirilebilirliğini kontrol etmektir: İstediğinizde nesneleri değiştirebiliyor musunuz? Eğer yapabiliyorsanız, muhtemelen lusid rüyadasınız. Bir lusid rüyada rüya sahnesinin değişik yönlerini değiştirebilirsiniz çünkü kendi zihin akışınızın içindesiniz fakat BDD'de nesneleri değiştirmek çok daha zordur çünkü kendinizin değil paylaşılan bir zihin akışının içindesiniz.

Lusid rüyalarda rüya sahnesi beklentilerinizle bağlantılıdır fakat BDD'de *beklenti etkisi* devre dışıdır çünkü çevreyi yaratan, bizim zihinsel beklentilerimiz değildir.

Görebileceğiniz gibi, lusid rüya ile BDD arasındaki farkı söylemenin pek çok farklı yolu vardır fakat bu farkların üstesinden gelmenin en kolay yolu, bu durumlarda yapabildiğimiz kadar fazla zaman geçirmektir. Ben hâlâ bazı insanların lusid öncesi rüyalar ile yanlış uyanmaları yanlışlıkla BDD olarak gördüklerine inanıyorum ama BDD'ler çevresindeki bütün kuşkuların dışında, gerçek bir BDD yoluyla iradeli olarak kendi zihin akışınızı ve kafanızdaki sınırlamaları geride bırakabilirsiniz.

BDD'LERE TİBET BUDİST BAKIŞ AÇISI

Tibet Budizmi'nde, lusid rüya ve BDD çalışmalarının her ikisi de rüya yoga egzersizleri arasında yer alır; meditasyon

zemini bulan ve egzersizlerde yer almaya hazır olan pratisyenler tarafından da öğrenilebilir. Öğretmenim Lama Yeshe Rinpoche, bir kere bana iki olgu arasındaki farkı çok basit sözcüklerle tarif etmişti: "Lusid rüya görmek... Kafanda. Fakat ayrıca kafanın dışına da çıkabilirsin!"

Aranızdaki kuşkucu Budistler, lütfen büzdüğünüz dudaklarınızı ve çatık kaşlarınızı bu noktada gevşetin çünkü gizli enerji bedenini tensel bedenden ayırma egzersizi Tibet Budizmi'nde eski bir gelenektir.* Aslında muhteşem Akong Rinpoche bile bana, "Astral seyahati öğrenmenin, bardo durumuna faydası vardır çünkü beden ile zihnin ayrılması, aynen ölüm sonrası bardoda olan şeydir. Eğer bunun temellerini öğrenebilirsen, evet, yararlı olacaktır." [179] demişti

Şunu da eklemeliyim ki bazı gelişmiş Tibet Budist meditasyonlarında bulduğumuz gizli enerji bedenini fiziksel bedenden ayırma işi, yalnızca bir inziva ortamı güvenliğinde ve kalifiye bir ustanın gözetiminde öğretilmelidir. Batı'da önerilen yeniçağ *BDD hafta sonları* gibi değil. Bir BDD yaşamak inanılmaz derecede yoğun olabilir. Bu nedenle Budist bakış açısından, bilinçlilik ve duyarlılık eğitimi zemininizi sağlamlaştırdıktan sonra bu egzersizi yapmanız tavsiye edilir.

RUHSAL GELİŞİM İÇİN BDD VE LUSİD RÜYALAR

Eğer BDD'ler kendi zihin akışımızı ve kafamızın sınırlarını bırakmamızı sağlıyorsa, acaba lusid rüyalar yalnızca daha gelişmiş bir egzersiz olan astral yolculuklar için bir atlama taşı mıdır?

Ben sanmıyorum. Lusid rüya gördüğümüz zaman, kendi psikolojimiz ile doğrudan ilgilenebileceğimiz, olumsuz alışkanlık eğilimlerimizi kendimiz ve bütün varlıkların yararı için yeniden

---

[179] Yazarla söyleşi, 2010.

* 2008'de ölen ünlü Tibet Laması Mindrolling Rinpoche, hayatının son yıllarını neredeyse sabit bir lusid rüya ve astral yolculuk durumunda geçirdi, çoğunlukla gün boyu rüya yogası egzersizi yapar ve uyanıklık gerçekliği ile etkileşime girerdi.

programlayabileceğimiz, aydınlanma için düşünce ve eylemlerimizi sonunda etkileyecek olumlu zihin durumu modelleri üreteceğimiz bir laboratuvar olan kendi kafamızın içinde oluyoruz. Bu nedenle lusid rüyalar bizi daha nazik, daha akıllı ve daha uyanık yapar.

Benzer şekilde, BDD'ler de, gelişme ve parlak bir zekânın oluşumu için lusid rüya egzersizlerimizle beraber muhteşem araçlardır. BDD'ler bize dakikalar içinde, saatler boyu sürmüş gibi gelen beden dışı keşif yapma potansiyeli sunarak zamanımızı daha esnek geçirme yolları, kendi kafamızın dışındaki enerji sistemleri ve bilinçlerle iletişim olanakları sunan muhteşem araçlardır. BDD'nin en önemli yanı da bize, bedenimizle sınırlı olmadığımızı, onu oluşturan atomlarla aynı kuantum potansiyeline sahip olduğumuzu göstererek gerçekliğe bakış açımızı belki de lusid rüyalardan daha büyük ölçüde değiştirmesidir.

Fakat tam bir motivasyon ve becerikli uygulama olmadıkça, bu potansiyel kendi kafamızın dışında bir yolculuk olmaktan öteye gidemeyebilir.

Bir BDD yaşadığımız zaman başka bir fiziksel boyuta gittiğimize ben inanmıyorum fakat bizden ayrı görünse bile aslında, kişisel zihnimizin nesnel sınırlamalarının dışında ve onları çevreleyen evrensel bir zihin âlemi içinde olan başka bir zihinsel boyuta yolculuk ettiğimize inanıyorum.

Aslında "BDD" adı oldukça yanıltıcı çünkü bizlerde bilincimizin bedenimizde bir yerde olduğu ve kendi zihnimizin dışına çıktığımız zaman, bedenimizin dışına çıkıyormuşuz gibi bir izlenim yaratıyor. Hâlbuki zihnimiz ve benlik duygumuz asla bedenimizle sınırlı değildir. Belki de bunlara *beden dışına* değil de *zihnin içine* demek gerekir!

Nöro antropolog Charles Laughlin PhD, temel yanlışın, BDD'cilerin çoğunun, *burada içeride* kulaklarımızın arasında değil de "orada dışarıda" yüzdüklerine inanmaları olduğunu söyler.[180]

---

[180] Bilimsel ve Tıbbi Çevre konferansındaki konuşması, Winchester Üniversitesi 2011.

Hem Budizm hem de parçacık fiziği burada Dr. Laughlin'in yanında yer alıyor gibi görünmektedir çünkü en azından kısmen de olsa hiçbir gerçeklik, kulaklarımızın arasında yatan bilinçten bağımsız değildir.

Charlie der ki: *"İster zihnimizin içinde ister bedenimizin dışında olalım, benim tavsiyem şudur: Ruhsal egzersizleriniz sırasında ikilik yaratmayın. Hatalı ikilik bize uyanıklık durumunda yeterince sorun çıkardığı gibi ruhsal egzersizlerimizde de bizi aynı tuzağa düşürür. Bununla beraber bir BDD'de ikilik ve ayrılık, ziyaret ettiğiniz ayrı boyutlarmış gibi görünebilir fakat onlar farklı değildir, aynı uyanıklık gerçeğinde olduğu gibi sizin ve zihninizin parçalarıdır."*

Bölüm 11
LUSİDLİĞİN ÖTESİNDE

"Mavi hapı alırsan öykü biter, yatağında uyanırsın ve neye inanmak istiyorsan ona inanırsın. Kırmızı hapı alırsan harikalar ülkesinde kalırsın ve sana tavşan deliğinin ne kadar derine indiğini gösteririm."

Morpheus, MATRIX

Lusid rüyalar bizi yalnızca yansıtmanın dışına, bilinçlilik topraklarının sınırına götürür. Bir kere lusidliğin *kırmızı hapını yutunca* yalnızca bizim rüyalarımızı değil uyanık yaşamı da algılayış şeklimizi önemli derecede değiştirecek bir yolculuğa başlar ve *tavşan deliğinin ne kadar derine indiğini* görmeye başlarız.

Bu bölümde gelin sınırların ötesine gidelim ve kabul etmiş bulunduğumuz deneyim tarzlarına meydan okuyacak olan, uyanıklık gerçeğini sorgulayacak fikirlerin nasıl çimlendiğine bakalım. Şimdi, uyanıkken gördüğümüz rüyadan nasıl uyanacağımızı ve var olma rüyasının eş yaratıcısı olarak hayatımızı lusid durumda nasıl yaşayacağımızı keşfedelim.

"Bir"lik: Gerçekliğin Birbirine Bağlı Doğası

"'Ayrı'lığın yanılsamasından bakın ve hepimizin 'bir' olduğunu anlayın. Herkesle bir olduğumuzu bilerek kendinizi her şeye âşık olmuş bulacak ve yaşamaya aşık olacaksınız"[181]

Gnostik Hristiyan Bilgeliği

Büyük ruhani geleneklerin çoğu bize, bizim hissettiğimizin aksini söyler, biz aslında, bütün ayrılık kavramlarının ötesinde her şeyle biriz, her şeyle birbirine bağlıyız. Bu fikre genelde *birlik* (tevhid) denir.

---

[181] Timothy Freke ruhsal bilgi dersleri, Aralık 2011

Birliğe doğru hareket etmenin kilit motivasyonu, ayrılığın bizi ayıracağı, birliğin ise bizi sevgi içinde sevgiyle bir araya getireceğidir. Basit görünüyor değil mi? Güzel bir fikir ve teorik olarak anlaşılması kolay bir kavram fakat pratikte ben, benim; "ben"in, "sen"den, ağaçlardan, binalardan ve hayvanlardan, yani gerçekliği meydana getiren şeylerden asla ayrı olamayacağını anlamak oldukça zor olabilir.

Birliğin teorik anlaşılmasını deneysel hale getirmenin doğrudan bir yolu vardır: Lusid rüyalar. Lusid olunca, duymuş olduğumuz birbirine bağlı "bir"liği gerçekte yaşayabiliriz çünkü lusid rüyada biz, her şeyle biriz. Ağaçlarız, ağaçlardaki yapraklarız, yaprakların arasından esen rüzgârız. Her şey biz ve biz her şeyiz. Bir kere her şeyle bir olma deneyimine girdik mi, rüyaları ve onlardaki her şeyin var olduğunu hayal ettiğimizi biliriz. Rüyadaki her şey kendi zihnimizin yansımalarının bir parçasıdır. Mutlak olarak gerçek görünen her şey mutlak olarak yanılsamadır. Rüyanın her parçası bizim kendi ruhumuzun içindedir ve o zaman da *biz ve onlar* yoktur, ayrılık yoktur, yalnızca *birlik* vardır.

Fakat bu hâlâ sadece bir rüya, değil mi? Fakat bir kere bu *birlik* duygusunu yaşadığımız lusid rüyadan uyanınca, uyanıklık gerçeğine bir daha aynı gözle bakmayız. Özümüzde olan birliği görmek, sevecenliğin başlamasıdır çünkü bizim "ayrı"lık ve bencilliğin ötesine geçmemizi sağlar.

Bir lusid rüyada, ağaçlar, binalar ve insanlar inkâr edilemez şekilde bizden ayrı görünürler ve hissedilirler fakat biz biliriz ki onlar ayrı değil çünkü bizim zihnimizin parçaları. Bu bilgi bizim uyanıklık bilincimizde bizi, en azından onun doğasını, uyanıkken ayrı görünen ve hissedilenlerin de rüyadaki gibi mi olduğunu sorgulatacak -en çok da doğrudan meydan okutacak- silinmez bir iz bırakır. Lusid rüyalar bizi her şeyle *bir* olabilme olasılığına açar.

Charlie der ki: *"Kısım I'de Budist 'boş'luk kavramını sorguladık. 'Boşluk' ve 'birliğin' aynı şey olduğunu söylemek kolay olsa da bu kadar basit değildir. Öğretmenim, ayrı bir varlığın boş olmasının evrendeki her şeyle bir olması demek olduğunu söylese de 'birliğin' birbirine bağlı ve boşluğun yanılsama yaratan doğası, oldukça farklı ve karıştırılmaması gereken kavramlardır."*

Kuantum (Parçacık) Rüyaları

Kuantum fiziği yoluyla şimdi anlıyoruz ki öznel dünya, en az rüyalarımız kadar bir hayal. Ayrılık bir yanılsama. Birlik ise gerçeklik. Yalnızca rüyalarımızda değil, gerçek hayatta da böyle. Bu bir varsayım değil, gerçek.

Kuantum fiziği evrenin temel birliğini ortaya çıkarır[182] çünkü bize aynı lusid rüyada olduğu gibi, bütün ayrılık kavramlarının ötesinde her şeyin birbirine bağlı olduğunu gösterir. Kuantum fiziği, bizi maddesel bir evrende pasif gözlemciler yerine koyan klasik fiziğin bakış açılarını yerle bir etmiştir çünkü bizim tüm evrendeki her şeyle birbirimize bütünsel olarak bağlı olduğumuzu kanıtlamıştır.* Fakat bu nasıl olur?

Bir atomun, eğer dikkatle bakarsak, yalnızca belirli bir yerde göründüğünü biliyoruz. Bu demektir ki bilinçli bir gözlemci ona bakmaya karar verinceye kadar her yere dağılmış durumdadır. Bu da bize gösterir ki bütün evreni yaratan, gözlem eylemidir. Yani, kuantum fiziği bize, fiziksel gerçekliğin, büyük oranda bizim bilincimizin büyüsüyle ortaya çıkan bir yanılsama olduğunu gösterir.

---

[182] Fritjof Capra, Fiziğin Taosu, http://www.goodreads.com/ quotes/75791/quantum -theory-thus-reveals-a-basic-oneness-of- the-universe

* Kuantum fiziği Batı'da yeni bir fikir olarak sunulduysa da, "Buradasınız" kitabında Christopher Potter, ilk olarak 1770'li yıllarda, Bishop Berkeley'in, "Görülmemiş bir ağaç, var olabilir mi?" sorusuyla ilk olarak ortaya çıktığına inanmaktadır.

Eğer parmaklarımızı bir masaya tıklatırsak, katı görünür ama aslında katı değildir çünkü atomlardan oluşmuştur ve atomlar katı değil, yüzde 99,9999999999 boşluktur. O zaman katılık duygusunu ne yaratır? "Zihnimiz!" diye bağırdı sözde bilimci kalabalık. Evet, belki kısmen haklılar ama bu kadar basit değil. Gerçekte var olan 0,00000001'lik çok önemli yüzde dışında, bu sizin parmaklarınızın masanın içine geçmesini engelleyen, parmaklarınız ile masanın elektronları arasındaki elektromanyetik itiştir. Fakat zihnimiz, parmaklarımızdaki basınç duyargalarının aldığı bu elektrostatik gücü *katılık hissi* olarak yorumlar.*

Bilimsel maddeciliğin, *sadece bir tane bölünemez maddi gerçeklik vardır ve bu evrensel olarak sabittir* ilkesiyle çalıştığına inanılır. Bu görüşü öne süren bilim insanları, aslında şöyle görünen bir dünyaya inanıyorlar: Bizlerden ayrı, orada, içinin neresinde olursak olalım kesinlikle aynı şekilde yaşanacak bir dünya.'[183] Bununla beraber Nobel ödüllü fizikçi Werner Heisenberg'in dediği gibi: "Maddeciliğin varlık felsefesi, çevremizdeki dünyanın 'gerçekliği'nin, varlık şekli yanılsamasının, atomik yayılıma uyarlanabilir felsefesi üzerine kurulmuştur ama bu da imkânsızdır."[184]

Bu ne demektir? Özetle şu demektir: Maddeci izafiyet dünyasının büyük ölçüde bir yanılsama olduğu kanıtlanmıştır. Modern bilimsel buluşlar şimdi bize, aynı lusid rüyalarda olduğu gibi, her şeyin birbirine bağlı bir birlik durumunda olduğunu ve bilinçlilikten etkilendiğini göstermektedir. Bu şoke edici bir gerçek gibi gelebilir fakat Nobel ödülü kazanmış fizikçi Niels Bohr'un dediği gibi: "Kuantum teorisini ilk görüşünde şoke olmayanlar, büyük olasılıkla onu anlamamışlardır."[185]

---

[183] Christopher Potter Buradasınız, Windmill Press, 2010, s.51

[184] Werner Heisenberg, Fizik ve Felsefe, Harper and Row,1962, s. 145

[185] Werner Heisenberg, Fizik ve Ötesi: Karşılaştırmalar ve Mülakatlar'dan alıntıAllen and Unwin, 1971, s.206

* Kimyasal fizik kıdemli okutmanı olan Dr. Alan Taylor bana, 'atomları bir arada tutan elektrostatik güç ve mekanik kuantum olayı olan bağdır. Bu elektron dağılımını ittiğiniz zaman, o da eşit bir aksi güç uygular.' demişti.

Lusid rüyalar yoluyla, farkına varma alışkanlığımızı ve ikili maddeciliğin yanılsamasına doğrudan meydan okuma kapasitemizi geliştiriyoruz. Çünkü lusid duruma geçtiğimizde, daha önce gerçeklik olarak kabul ettiğimiz şeyin aslında bir hayal olduğu, öz varlığının olmadığı gerçeğine uyanıyor ve daha da önemlisi; bilincimizin, yani gözlemcinin, bu rüya gerçekliğini de aynı uyanıklık gerçeğimizi yarattığı gibi yarattığının farkına varıyoruz.

Demek ki, lusid rüyalar bizi, *yaşamın kuantum ara bağlantılılığına uyanmak* konusunda eğitiyor. Bizi uyanıklık gerçekliğinin birliği konusuna alıştırıyor. Bizi aydınlanmanın uyarışı konusunda eğitiyor. Aydınlandığımız zaman *ayrı bir "ben"* olma rüyasından uyanıp evrensel bir gerçeklik olacağımız[186] ve ikili gerçekliğin gösterdiğinin tersine aslında *ben ve öteki* olmadığı gerçeğinin farkına varırız. Ayrılık ve bölünme yoktur. Biz, uyanık yaşamda da lusid rüyada olduğu gibi, bütün şeylerin evrensel gerçekliğiyiz.

RÜYALARIMIZIN GERÇEĞİNİ VARLIĞA MI DÖNÜŞTÜRÜYORUZ

"Gece rüya görenler gündüz uyandığında bunun boş olduğunu anlarlar. Fakat gündüz rüya görenler tehlikeli adamlardır çünkü onlar rüyalarının gerçekleşebilmesi için gözleri açık rüya görürler."

T.E. Lawrence

Eğer kuantum fiziği bize, gözlemle bilincimizin bizim gerçekliğimizi yarattığını gösteriyorsa, o zaman belki de bilincimizin kalitesi ve niyeti de bu gerçekliğin yaratılmasını etkiliyordur.

Zihinsel bakış açımız tarafından yönetilen bu kadar deneysel gerçeklik, alışkanlık eğilimleri ve kişisel yansıtmalar ile aslında kendi gerçekliğimizin eş yaratıcıları olduğumuzu çeşitli yollardan görmek, pek fazla zaman almayacaktır. Eski bir deyişe göre:

---

[186] Adyashanti öğretileri

"Hücrelerinin parmaklıklarından bakan iki adamdan biri çamu ru görürken diğeri yıldızları görürmüş." Sürekli yansıtmalar ya pıyoruz ve bu tür psikolojik yansıtma, insan aklının en baskın güçlerinden biridir. O zaman kuvvetli bir yaratma gücüne de dö nüştürülebilir.

Bu kavram *gerçekleşme - tezahür - ortaya çıkma - manifestasyon* için yeni ortaya çıkan gençleştirme eğiliminin temelini oluştu rur. Bazı Yeni Çağ guruları tarafından, o yeni arabaya sahip olduğumuzu kuvvetli bir şekilde canlandırırsak ve niyetimizi yeteri kadar güçlü tutarsak, o zaman yeni bir arabaya sahip ol ma hayalimiz gerçekleşir, göğüslerimiz büyür, maaşımız artar ya da bir sürü diğer maalesef samsarik (samsara: Budizm'de ölüm ve yeniden doğma devri) odaklı hedeflerin gerçekleşeceği söylenir. Bu gibi gerçekleştirme pratikleri, sağlam ruhsal ilkelerin günümüz tüketicileri için sulandırılıp yeniden paketlenmiş halidir. Bunların zayıflığı, gerçekleşmenin iki kere yanlış yorumlanmasında yatar. *Yararlı motivasyonu, ego motivasyonu* olarak yanlış yorumlar ve *eylem* yerine de *isteği* koyarlar.

Yalnızca bir *vizyon panosu* yapıp bir de gerçekten çok isteyerek çok para sahibi olunmaz, bundan çok daha fazlası gerekir. Nasıl ki lusid rüya üzerindeki etkimiz, bilinçdışımızla birlikte çalışan bir eş yaratıcı gibiyse ve yararlı motivasyona dayanıyorsa, uyanık yaşamdaki etkimiz de daha geniş bir evrensel bilincin sınırlarıyla çevrilidir. En önemlisi de şu andaki uyanıklık gerçekliği deneyimimiz de eylemlerimizin sonuçları yani karmamız tarafından belirlenmektedir. Gerçek sır da budur.

KARMA

Bazı insanlar, önceden belirlenmiş bir gelecek için yapılacak şeyleri belirleyen bir kadere ya da yaratıcı Tanrıya inanmıyorlar. Bunun yerine kendi kaderlerinin efendisi olduklarına, karma dedikleri bir şeye inanıyorlar. Karma, doğu maneviyatının en yanlış anlaşılan öğretilerinden biridir fakat gerçekliğinizi varlık olarak görmek açısından anlaşılması en önemli kavramdır.

Budizm'de karma cezalandırmak anlamına gelmez. Neden ve sonuç yasasıdır. Lahana yetiştirmek istersek lahana tohumu ekeriz (neden) ve lahana yetişir (sonuç).[187] Eğer lahana yetişsin diye meşe palamudu ekersek hayal kırıklığına uğrarız çünkü lahana yerine meşe ağacı yetişir. Cezalandırılmazsınız, yalnızca belli bir tohumu ekmenin sonucunu yaşarsınız.

Karma, kaderimizin efendisi olduğumuz çünkü an itibariyle ekmek için tohumları seçerek geleceğimizi belirlediğimiz anlamına gelir. Eğer ilerde mutlu olmak istiyorsak, şimdiden tohumlarını ekmemiz gerekir (nazik olup başkalarına yardım etmek). Bu tohumlar mutluluk ve yararlı ortamlar olarak çimlenecektir.

Tabii ki bizim karmamız herkesin karmasıyla bağlantılıdır. Budist rahibe Pema Chodron, her şey karma bağlamında birbiriyle bağıntılı olduğu için "Eğer başka birine zarar verirsen, kendine zarar verirsin, eğer kendine zarar verirsen başka bir insana zarar verirsin. Bunun içinde yalnız değiliz hepimiz birlikteyiz."[188] demektedir.

Eylemlerimiz kayda geçer. Bu, karmanın yalnız bizim gelecekteki mutluluğumuzun değil, çevremizdeki diğer kişilerin de mutluluğunun temelini oluşturduğudur. Karma, kaderin tersidir. Geleceğin bizim ellerimizde olduğu, çünkü şimdi yaptıklarımızın geleceği yarattığı anlamına gelir.[189]

"Karma"nın sözcük anlamı "eylem"dir. Bedenimizin her eylemi, söylediğimiz her söz ile kendi gelecek gerçekliğimizi yaratırız. Öyleyse seçimimizin potansiyeli bizimle birliktedir. Karmayı anlayarak rüyalarımızın gerçeklerini varlığa dönüştürebiliriz fakat bunu ihmal edersek rüyalarımız karabasana dönüşebilir.

Bir lusid rüyada deneysel gerçeklerimizi harfiyen var ederiz çünkü rüyayı etkiler ve iradeli niyetimiz eşliğinde onu yaratırız. Fakat rüyalarımızda bu konuda ne kadar yetenekli olursak olalım, uyanık durumda karmamızla da ilgilenmemiz gerekir.

---

[187] Rob Nairn, Sakin Zihin, Kairon Press, 1994.
[188] Pema Chodron, www.tricycle.com/feature/no-right-no-wrong
[189] Nairn, Age.

Bu demektir ki bir arabayı ya da parayı elde etmenize yarayacak herhangi bir yararlı eylemde bulunmadan (karma) tutkulu bir biçimde para istemek ya da yeni bir arabayı çok arzu etmenin pek etkili olması beklenemez.

PLASEBO ETKİSİ

Rüyalarımızın gerçeklerini varlığa dönüştürmek için daha sıradan bir örnek ise, Hertfordshire Üniverstesi'nden Profesör Richard Wiseman'ın dediğine göre, bazı tıbbi ilaçların etkinliğinin %60-90'ı kadar etki gösteren, plasebo etkisidir.[190]

İnanılmaz gibi duruyor değil mi? Hayatını inanç ötesi çalışmalara adamış bir adamın söylediklerine kulak verelim. Kuşkucu Epidemiyolog Dr. Ben Goldacre, yanlış yönlendirilmiş bilimsel verilerin yayılması yoluyla yaratılan sağlık mitlerini yok etmek için tutkuyla uğraşan bir insandır. Onun gibi bir insan bile tıp dünyasında plasebo etkisinin en büyüleyici kavramlardan biri olduğuna inanmaktadır ve şöyle demektedir: "Bazı rahatsızlıklar için tamamen şekerden yapılmış boş iki hapı günde iki kez kullanmak, olabilecek en etkili tedavidir. Çok acayip ve gülünç bir buluş ama doğru. Her şey, inanç ve beklentilerle ilgili." demektedir.[191] Uyanıklık gerçekliği deneyimini de rüyalarımızı yarattığı gibi zihnimiz yaratır.

Profesör Richard Wiseman'dan alıntılanan bir çalışma, zihinsel algılarımız ve yanılsamalı girdilerimizin; düşünce şeklimizi, dünyayla olan etkileşimimizi ve fiziksel davranışlarımızı etkileyeceğini kanıtlamıştır.

Araştırmacılar bir grup öğrenciyi topladılar ve o andaki kavrama yeteneklerini belirledikten sonra kırmızı ve mavi olmak üzere iki gruba ayırdılar. Her iki gruba da ücretsiz bir barın bulunduğu odaya geçerek istedikleri içeceklerden içmelerini söylediler. Öğrenciler, deney gereği yalnızca kırmızı gruba al-

---

[190] Richard Wiseman, 59Saniye, Pan, 2010, s. 199

[191] www.ted.com/talks/ben_goldacre_battling_bad_science.html

kollü içecek verildiğini bilmiyorlardı. Mavi gruptakilere alkollü olanlarla aynı tat ve kokuda ama alkolsüz içecekler verildi.

Gece boyunca her iki grubun öğrencilerinin de kavrama yetenekleri kontrol edildi ve bir damla bile alkol yutmamış olan mavi grubun da alkol alanlar kadar sarhoş olduğu görüldü. Yalnızca denge ve koordinasyon bozukluğu gibi fiziksel sarhoşluk belirtileri değil, zihinsel sarhoşluk belirtileri de gösterdiler. Hafızaları önemli ölçüde zayıfladı ve sarhoş birinin bilinçlilik düzeyine geçtiler. Yalnızca alkol içtiklerine inanmak, beyinlerini ve bedenlerini sarhoş gibi davrandırmaya yetmişti.[192]

Bu çalışma bize, kendi hakkımızdaki zihinsel perspektifimizin ve inançlarımızın, bedenimizi ve zihnimizi etkilediğini ve bu inançları gerçek hale getirmek için ellerinden gelenin en iyisini yaptıklarını gösterir, aynı rüya gördüğümüzde olduğu gibi.

PAYLAŞILAN RÜYA

Albert Einstein bir keresinde Niels Bohr'a sormuştu: "Kimse ona bakmadığı zaman Ay'ın orada olmadığına gerçekten inanıyor musun?" Bohr yanıtladı: "Bana aksini ispatlayabilir misin?" Bu diyalog bana şunu merak ettirdi: Biz de herkesin gördüğü aynı gerçekliği mi görüyoruz?

Yanıt hayır. Gözden gelip talamusla beyne iletilen bilgi, bizim görmek için kullandığımız bilginin yalnızca yüzde 10'udur.[193] Geri kalan yüzde 90 beynin diğer bölümlerinden gelir. Bu demektir ki biz gözlerimizle gerçekliğin yalnızca onda birini görüyoruz. Fiziksel olarak var olanı görmek yerine, dünyayı görüşümüz genelde dünya hakkındaki tahminlerimize dayalıdır.[194]

İnsanlar "Ben gördüğüm zaman inanırım!" der fakat aslında görünen odur ki inandığımız zaman görürüz çünkü Sinir Bilimci Dr. Beau Lotto'nun dediği gibi: "Görmek bir şeye sabit şekilde

---

[192] Wiseman, Age.,s. 198

[193] Dr Beau Lotto,Ufuk:Görmek İnanmak mıdır?, BBC2, 8 Ocak2011

[194] Dr Gustav Kuhn, Age.

inanmaktır. Biz inandığımızı görürüz."[195] Dünya çok tanıdığımız bir yer haline geldiği zaman beynimiz bir anlamda otomatik pilota bağlanır, gözlerimizin önünde olanı görmeyi bırakır. Yani çoğu zaman herkesin gördüğünün tam aynısını görmeyiz.

Görünen o ki gerçeklik bizim onunla olan etkileşimimiz üzerine kurulmuştur ve bilincimiz, dünya deneyimlerimizin eş yaratıcısıdır. Bu yaratımda nasıl bir rol oynayacağımızı öğrenmemize lusid rüyaların yardımı olabilir mi? Rüya yogileri öyle düşünür gibi görünüyor. Rahmetli Traleg Rinpoche: "Rüyalarımızı her değiştirişimizde, uyanık olduğumuz zamandaki bilinçli deneyimleri değiştirme kapasitemizi de artırırız[196] ve bir lusid rüyayı yönetme kapasitemizi geliştirerek uyanıklık gerçeği rüyasını yönetme yeteneğimizi de geliştiririz." demişti. Bu; lusid rüyaların, lusid yaşamaya, yolu nasıl açtığını gösterir.

LUSİD YAŞAMAK

Her zaman lusid olmanın, her şeyi, farkındalığımızın en derin boyutlarının aydınlık görüntüleri olarak algılamanın mutluluğunu hayal edin. Bizi özgür kılan gerçek, budur.

B. Alan Wallace

Binlerce yıl Budizm bize, uyanık olduğumuza inandığımız halde, biz mutlak gerçekliği kaçırdığımız için uyanık yaşamımızın aslında rüya benzeri bir yanılsama ile uyurgezer olarak geçtiğini öğretti. Daha önce öğrendiğimiz gibi, bilim insanları ve kuantum fizikçileri bizim katı, sürekli gerçeklik olarak algıladıklarımızın, aslında daha çok bir paylaşılmış yansımaya benzediği konusunda, şimdilerde anlaşıyorlar. Algılanan şeklin yalnızca yüzde 0,00000000001'inin var olması ile zihnimizi kısmen şekle yansıtıyoruz, aynı rüyalarımızda yaptığımız gibi.

---

[195] Dr Beau Lotto, Age.

[196] Traleg Kyabgon Rinpoche, Rüya Yogası, beş disk DVD set, E-Vam Buddhist Institute, 2008

Uyanık yaşamda, çoğumuz gerçekliğin büyük bölümünün yanılsama olduğunun farkında değiliz, öyle ki biz, kendimizi biz olmayan her şeyden ayrı ve tehdit altında hissediyoruz. Bu algılanmış tehdit, korkuya neden olur ve "diğer"den yani bizim dışımızda olan her şeyden korkar hale geliriz; kendimizi yanlış anlaşılmış ikiliğin şokuna karşı, barikat arkasına saklarız. Bir lusid rüya da ise, rüya gördüğümüzden haberliyizdir ve bir zamanlar katı, sürekli var olan, olduğunu düşündüğümüz şeyin aslında kendi zihnimizin yansıtması olduğuna *uyanırız*. Bir kere bu uyanmayı yaşadık mı rahatlamaya başlar ve uyanık yaşamda da gösteriden biraz daha fazla zevk almaya başlarız çünkü biliriz ki dış dünya bize inandırıldığı kadar katı ve sert değildir.

Her lusid rüya görüşümüzde, eş yaratıcısı olduğumuz gerçekliğin yeni bir algılanışını yaşarız ve bu deneyimlerimiz çoğaldıkça uyanıklık gerçekliğini de benzer şekilde algılamaya başlarız. Bunu her yapışımızda bir farkında olma alışkanlığı ediniriz. Lusid yaşamın püf noktasını oluşturan da bu yanılsama yoluyla görme alışkanlığıdır.

Lusid rüyacılar doğal olarak uyanık yaşamlarının sorumluluğunu da rüyalarında yaptıkları şekilde yüklenmeye başlarlar. Lusid rüyalarda yaşadıkları deneyimlerle güç kazanmış olarak, uyanık yaşamlarını da bilinçli olarak yönetmeye ve eş yaratım yapmaya çabalarlar. Uyanık etkileşimlerinde de daha olumlu, etkin ve akıllı bir iyimserlik içinde olurlar. Günlük yaşamın gölgelerini de daha korkusuzca* kabullenirler, psikolojik engellerle uğraşırlar ve yaşamlarının dizginlerini ellerine almaya başlayarak lusid yaşamaya başlarlar.

Charlie der ki: "Lusid yaşamı eyleme geçirmiş olarak gördüğüm ilk kişi Robert Waggoner'di. Onun rüya atölye çalışmalarının birinden sonra, bir barda yarım litre bira içmiştik, sonra o, oteline gitmek için bir taksiye binmek istedi. Bir pazar akşamı, kalabalık yerleşim bölgelerinden birinde olduğumuzdan, bunun pek mümkün olmadığını söyledim fakat o gerçekliğin birbirine bağlılığı hakkında konuşmaya başladı ve eğer gerçekten bir taksi bulmak istersek, bir tanesini var etmeye 'niyetlenebilirdik'. Dürüst olmak gerekirse, içtiği bira yüzünden böyle konuştuğunu düşündüm fakat tam o anda bir evin önüne park etmiş bir taksi gördük. Biz bakarken evden bir adam çıktı ve taksiye doğru yürüdü. Vardiyasına başlayacaktı. Robert bana baktı ve 'Gördün Charlie, her şey beklentiyle ilgili.' dedi."

ASLINDA NASIL İŞLİYOR?

Tam lusid bir rüyada, ruhumuz içinde bilinçli olduğumuzu anlamamızı kolaylaştıran bir farkındalık yükselmesi yaşarız. Bu farkındalık bizim dışımızda, bizden başka olduğunu düşündüğümüz şeylerin aslında bizim içimizde ve bizimle bir olduğunu gösterir. Benzer bir şeyi uyanıklık gerçekliği rüyasında da başardığımızı düşünün. Uyanıkken de lusid olduğunuzu düşünün.

Lusid rüyalar görmeye başlamak istiyorsak üç temel ilkeye uymamız gerektiğini biliyoruz: Kuvvetli motivasyon, etkili teknikler ve en önemlisi, lusidliğin mümkün olduğuna inanmaya bizi ikna edecek bir zihinsel perspektif kayması. Benzer şekilde bu üç temel ilkeye uyanıkken de uyarsak, uyanık yaşam denen paylaşılan rüyada da lusidlik anları yaşamayı öğrenebiliriz.

Uyanıkken lusid olmayı neden isteyelim? Çünkü bir kere tam lusid ve uyanık olursak, potansiyelimiz tam olarak gerçekleşir.

---

* Yıllardır size dadanmış olan bir karabasanla yüzleştiğinizde veya korkunç bir gölge canavarını kucakladığınızda, bir zorbaya kafa tutacak kadar cesur olmak ve bir daha korkmuş görünmemek!

Rüyadan tam olarak uyanabilirsek Buda(uyanmış kişi) olabiliriz. Aydınlanma, ayrı bir varlık olma rüyasından, bizim her şeyin evrensel gerçekliği olduğumuzu anlamak olarak tanımlanır.

Günlük yaşamımızda daha dikkatli ve lusid oldukça, kendimize ve başkalarına karşı daha nazik olabiliriz. Kibarlık, süregiden mutluluğun temelidir. Biz de mutluluğu istiyoruz, doğru mu?

Öğretmenim Lama Yeshe Rinpoche'ye bir keresinde, daha uyanık olmanın öneminin ne olduğunu sormuştum ve beni, bütün ruhsal yolu içine alacak tek bir cümleyle yanıtlamıştı: "Daha uyanık, daha farkında. Daha farkında, daha nazik. Daha nazik: İşte bütün amaç!"[197]

Fakat hâlihazırda uyanık olduğumuzdan emin miyiz? Eğer bu cümleyi okuyorsanız uyanık olmanız gerek, değil mi? Kısmen evet fakat uykunun nasıl değişik aşamaları varsa, uyanıklığın da değişik aşamaları vardır. *Uyanık* sözcüğünü, uyku öncesi mahmurluktan, kafein sonrası tetikte olma durumuna kadar her şeyi açıklamak için kullanmamız biraz garip görünüyor. Bizim günlük yaşamımıza *uyanıklık* deniyor ama her ne kadar uyanık olduğumuzu iddia etsek de Harvard araştırmaları, uyanık yaşamımızın %47'sinde, çoğumuzun farkında olmadığımızı, otomatik pilotta olduğumuzu ya da o anki zamanın içinde olmadığımızı göstermiştir.[198] Uyanık gibi görünebiliriz fakat çoğu zaman kesinlikle tam olarak lusid değiliz.

NASIL DAHA LUSİD YAŞARIZ

Yaşamımın her gününü lusid olarak yaşamadığım gibi, yaşamımın her gecesinde de lusid rüya görmüyorum. Fakat lusid rüyalarda olduğu gibi, uyanık hayatta da teknikler uygulayıp çaba gösterdiğim zamanlarda, lusidlik parlamaları yaşamayı öğrendim. Şimdi size biraz daha lusid yaşamamıza yardımcı olacak birkaç teknik vereceğim.

---

[197] Lama Yeshe Rinpoche yazarla söyleşi, Eylül 2012.

[198] www.bbc.co.uk/news/health-!!74!3S0

Meditasyon

Meditasyon, lusidlik için özgün yöntemlerden biridir. Akaşa kayıtlarının (ç.n. evrende meydana gelen hiçbir olayın, hiçbir hareketin yok olmadığını, hepsinin izlerini bıraktığını ve kaydolduğunu ileri süren teozoflarca kullanılan bir terimdir) başlangıcından beri kültürler arasında bulunur. Biraz paradokslu bir yöntem olarak görünebilir: Kendimizi uyanık tutmak için en iyi yolun sürekli bir şeyler yapmak olduğunu düşünürüz fakat aslında kendimizi uyandırmanın en iyi yolu hiçbir şey (bilinçlilik meditasyonunun iradeli ve aktif *hiçbir şeyi*) yapmamaktır.

Meditasyon, bizi kendi iç dünyamızla doğrudan ilişkiye geçirir ve bu şekilde kendimizi daha iyi tanır; ne zaman otomatik pilotta, ne zaman ise gerçekten uyanık olduğumuzu anlamak için daha donanımlı oluruz. Meditasyon ayrıca zihnimizi güçlü, daha esnek ve daha sağlıklı kılmak için yaptığımız bir zihin egzersizidir. Hiç idman yapmadan nasıl formda olunamıyorsa, zihnimize egzersiz yaptırmadan uyanmak ve lusid olarak yaşamak da mümkün değildir.

Zihin eğitimi bir zihin spor salonuna gitmek gibidir; kendimize lusid olma gücünü vermesi için zihin, kaslarımızı esnetmeye çalışır. Harvard, Yale ve MIT araştırmacıları, düzenli dönemlerle meditasyon yapmanın, beynimizin fiziksel yapısını, duruluk ve lusid farkındalık açısından gerçekten iyi anlamda değiştirdiğine dair kesin kanıtlar bulmuşlardır.[199] Lusid yaşam yolunda meditasyondan daha yararlı bir araç yoktur ve sizden rica ediyorum, eğer yapabilirseniz, bir çeşit düzenli meditasyon yapın.*

---

[199] http://www.scientificamerican.com/podcast/episode.cm?id=mediation-correlated-with-structure--02-22

* Bilinçlilik meditasyonu için bir hatırlatmaya gerek duyuyorsanız Bölüm 6'ya bakabilirsiniz.

YAŞAM İŞARETLERİ

Bildiğimiz gibi rüya işaretleri, rüya deneyiminin, rüya gördüğümüzden haberdar olmak için kullanabildiğimiz parçalarıdır. Bunlar bizim rüya içinde lusid olmamızın tetikleyicileridir. Uyanık yaşamda da lusid olmamızı sağlayacak tetikçiler vardır. Ben bunlara *yaşam işaretleri* diyorum.

Bir yaşam işareti, uyanık yaşamımızın, gerçekliğinin rüya benzeri doğasını ortaya çıkaracak ve bizi eş zamanlılık uykusundan uyandıracak yönleridir. Tesadüfler ve önsezi parlamaları, potansiyel yaşam işaretleridir. Bunlardan birini yaşadığınız zaman ona minnet duyun ve sizi uyandırmasına izin verin. Bu, daha önce öğrendiğimiz Kolombo Yöntemine çok benzer.

Lusid yaşamın en güçlü yolu, uyanık yaşamı biraz rüya benzeri olarak görmektir. İstençli olarak yaşam işaretleri aramak, bu algı değişimine yardımcı olacaktır. Bu, Tibet Budistlerinin *yanılsamalı beden yogası* dedikleri egzersizin temelidir. Bu egzersiz, rüya yogası ile bağlantılı olarak yapılır ve uygulayanın, gerçekliğin rüya benzeri doğasını anlamasına yardım eder.

Yine de bütün bunların bir çeşit ego yolculuğuna dönmesine de izin vermeyin. Herkes aynı rüyanın parçasıdır, yani siz de ancak herkes kadar bir merkez liderisiniz. Böyle derken, rüya benzeri bir şey olduğunda da ilgisiz kalmayın ya da serinkanlı davranmaya çalışmayın. Bunun yerine, sağladığı lusidlik olanağı için ona minnet duyun.

Charlie der ki: *"İngiliz halkı, benim gibi, yaşam işaretlerini algılamakta en kötülerdendir. Bir İngiliz barında bira şişesinden bir cin çıkacak olsa, alabileceğiniz en büyük tepki, kaşların kaldırılmasıdır! Fakat lusid yaşam, yaşam işaretlerini fark etmemizi ve onların farkındalık düzeyimizi yükseltmesine izin vermemizi gerektirir, onları sıkıntıdan dolayı göz ardı etmenizi değil..."*

Ölümü Daha Çok Düşünün

Budist bilgin Stephen Bachelor insan koşullarının en büyük paradokslarından birinin *ölüm üzerine meditasyon yaparak yaşamın bilincine daha çok varmamız* olduğunu söyler.[200] Gerçekten de ölümü düşünerek yaşama uyanmanın daha içgüdüsel bir yolu yoktur.

Ölüm, insan yaşamının en çok paylaşılan ortaklığıdır ama yine de onun hakkında, en azından Batı'da, çok nadir konuşuruz. Onu çok az tartışır veya hakkında plan yapar veya nasıl ölmek istediğimizle ilgili konuşuruz. Sanki hiç olmayacakmış gibi... Ama hepimiz öleceğiz. Kesinlikle!

Charlie der ki: *"Bencil öz duygumuz bizi, eğer ölümü düşünürsek veya onun adını bile ağzımıza alırsak, sanki onun gelişini hızlandıracakmış veya uğursuzluk getirecekmiş gibi düşünmemizi sağlayarak bizi oyuna getirir. Bu tamamen saçmalıktır! Egomuz bunu bize, yüksek benliğimiz üzerindeki mutlak hâkimiyetini sürdürmek için söyler ve korkuya her teslim oluşumuzda onu beslemiş olur ve üzerimizdeki gücünü artırırız. 'Ben, benim, bana', üçlüsü ölümü düşünmekten nefret eder çünkü bu düşüncenin yol açacağı lusidlik ve farkındalık yükselmesinden korkarlar."*

Ölümü düşünmek bizim kendi potansiyelimizin, aynı zamanda da kısıtlı zamanımızın farkına varmamızı sağlar. Çoğu insanın yaşamlarını sürdürmek ve insanlığa bir şeyler katabilmek için en çok 100 yılı vardır. Büyük usta Dilgo Khyentse Rinpoche: "Doğduğunuz gün ölmeye başlarsınız. Tek bir dakikanızı bile ziyan etmeyin!"[201] demişti. Bu biraz aşırı gelebilir fakat o,

[200] Stephen Batchelor İnaçsız Budizm, Riverhead Books,1997, s.32

[201] Dilgo Khyentse Rinpoche, www.tricycle.com/insights/city-dreams

öleceğinin farkında olmanın, daha motivasyonlu, şefkatli ve lusid olmamıza yardımcı olduğunu biliyordu.

Ölümü düşünmek, lusid yaşamak için mükemmel bir yoldur; onun için birkaç dakikanızı ayırıp kendinize şunu sormanızı istiyorum: Bir hafta sonra öleceğinizi bilseniz, dünyayla barışık olarak ölebilir miydiniz? Bu soruyu gerçekten düşünmek için zaman ayırın, isterseniz notlar alın ve bunu mümkün kılabilmek için neler yapabileceğinize bir bakın. Barışmak için ölüm döşeği ne düşene kadar beklemeyin, bu hafta içinde, henüz zamanınız varken bunu yapın.

LUSİD DAVRANIN

Lusid rüya pratisyenlerinin çoğunun çalışmaları olgunlaştıkça lusid rüyalarında üç ana zihinsel tavırlarının geliştiğini söylediklerini gördüm. Bunlar: Kabullenme, arkadaşlık ve nezaketti.

Kabullenme, gördüğümüz, yaşadığımız ve etkileşimde bulunduğumuz her şeyin, zihnimizin bir yansıtması ve kendi potansiyelimizin bir dışavurumu olduğunun anlaşılmasından kaynaklanır. Bunu bir kere kabullendik mi, görürüz ki her şeye karşı arkadaşlık kendiliğinden gelir çünkü bunların hepsi bizim parçamızdır. Bu arkadaşlık duygusuyla, biz rüyada herkese, kendimize davrandığımız gibi iyi davrandıkça nezaket duygusu gelir.

Charlie der ki: *"Birkaç yıl önce, kabullenme, arkadaşlık ve nezaket, lusid rüyalarımda giderek daha fazla ortaya çıkmaya başladı. Bu üç zihinsel tavrın kendilerini en açık şekilde gösterdikleri özel bir rüyayı anımsıyorum. Kendimi tam lusid olarak buldum, bir sandalyeye sarılmıştım ve ona sanki en yakın arkadaşımmış gibi yakınlık duyuyordum!"* (Bu rüyanın tam anlatımı için ek bölümdeki Rüya 16'yı okuyun.)

Eğer uyanık yaşamda da aynı lusid rüyada olduğu gibi, gördüğümüz, yaşadığımız ve etkileşimde bulunduğumuz her şeyin parçamız olduğuna yürekten inanırsak, bu kabullenme, arkadaşlık ve nezaketin kendiliğinden oluşacağını görürüz. Maalesef, bu da bizim ilk planda, buna inanmamıza yetecek kadar lusid yaşamamıza bağlıdır ve benim tecrübeme göre bunu söylemek yapmaktan daha kolaydır. Fakat eğer kabullenme, arkadaşlık ve nezaket, rüyalarımızdaki lusidlikten doğuyorsa, belki bunlar uyanık yaşamda da lusidliğe yol açabilir.

Açabilirler ve açarlar da. Bir lusid rüyanın zihinsel tavırlarını uyanık yaşamda da tekrarlayabilirsek, günlük hayatta lusid olmak için gereken koşulları yaratabiliriz. Yaşamda lusid olmak için, lusid davranmaya başlamak gerekir!

Hadi Yapalım!

Kabullenerek hareket edin: Bu kapsamda, *kabullenme* kendimize ve kendimizi içinde bulduğumuz bütün koşullara -ne kadar sevimsiz görünürlerse görünsünler- kayıtsız şartsız sevgi duymaktır. Bu, olumsuz zihin durumlarını beğenmek veya onaylamak anlamına gelmez. Fakat olumsuz durumlarla etkin şekilde uğraşabilmek için gereken bir ön şarttır.

Yalnız kendi o andaki durumumuzu değil, evrendeki her varlık ile birbirimize bağlı olduğumuzu yürekten kabullenirsek, kesinlikle daha fazla sevgi ve lusidlik yaşarız.

Arkadaşça davranın: Lusid yaşamak, iyi veya kötü bütün durumlara arkadaşça yaklaşmak demektir. Kendimize, diğerlerine, olumsuz duygulara, değişime ve acıya karşı arkadaşça yaklaşmak... Bu, lusid yaşama giden yoldur.

Zihinsel bir arkadaşlık tavrı olmadan lusid yaşamak gerçekte mümkün değildir. Neden? Çünkü ikilik, düşmanlık ve bencillik üzerine kurulmuştur. Başkalarından daha önemli olduğumuzu düşündüğümüz her an, ikiliğin üzerimizdeki egemenliğini kuvvetlendiririz. Fakat ne zaman ki diğerlerini de en

az bizim kadar ya da bizden daha önemli görürsek (şok korku) uyanık yaşamın ikiliğine kısa devre yaptırmış olur ve yaşamın içinde daha lusid yaşarız.

Nezaketle davranın: Bu hayattaki her şeye karşı, aynı lusid rüyalardaki gibi nazik olun. Her şey sizinle bağlantılıdır. Ne zaman birine nezaketsiz davransak, bizim onlardan ayrı olduğumuz şeklindeki lusid olmayan inancı güçlendiririz. Birine kibar davranmanın veya yardım etmenin arkasından gelen ılık duyguyu bilirsiniz. Ben bu ılıklığın, lusidliğin tensel ortaya çıkışı olduğuna inanıyorum.

Charlie der ki: *"Kabullenmeyi, arkadaşlığı ve nezaketi besleyerek lusid yaşamak için büyük bir şans yakalarız. Neden? Çünkü uyanıkken tam lusid rüyaların baskın zihin durumlarını yeniden yaratıyoruz! Çok basit bir fikir ama bunu denemeniz için ısrar ediyorum. Gerçekten bu uyanmanıza yardımcı olur."*

Biraz daha fazla lusidlikle yaşayabiliriz fakat bunun üzerinde çalışmalıyız, aynı lusid rüyalarda olduğu gibi. Bazen yaşamımızda kendiliğinden lusidlik parlamaları olabilir, aynı lusid rüyalar görebildiğimiz gibi. Fakat çoğunlukla, lusidlik için plan yapmamız gerekir. Tabii ki bu iyidir fakat bir Tibetli ustanın yaptığı yorumu unutmamak gerekir: "Planları seviyorsun, o halde planını yap ama sonra onu arka cebine koy ve içinde bulunduğun anı yaşa. Sen gerek duyarsan planın her zaman orada olacaktır."[202]

Lusid yaşayanlar, erteleyici değil icracıdır. O zaman bilge ve bilinçli olun, hiçbir şey için acele etmeyin ama planlama aşamasına da takılıp kalmayın; çıkın ve işleri halledin. Rüyaya, onu eş olarak yaratmaya hazır olduğunuzu gösterin. Karma ile dans edin ve rüyanızdaki kaderi gerçeğe dönüştürün.

---

[202] Tenzin Rinpoche, Londra konuşması, Kasım 2012

Bölüm 12
Rüyanın İçinde Uyanmak

"Rüyanın içinde uyanmak, şimdi bizim amacımız. Rüya içinde uyanık olduğumuz zaman, egonun yarattığı dünya dramı sona erer; daha bereketli ve harikulade bir rüya ortaya çıkar."

Eckhart Tolle, Yeni Dünya

13 yaşımdayken yatılı bir askeri okula gönderildim. Bu, anne babamın beni tekrar disiplin rayına oturtmak için gösterdikleri, sonuç vermeyen ama sevecen bir eylemdi. Orada yalnızca felsefe ve Budizm ile ilgilenmeye başlamadım, aynı zamanda hayatta rastladığım en zeki ve meraklı insanla da tanıştım. "Eski ekol"den gelme bir edebiyat ustası olan Dr. Fox adındaki bu kişi, bana olanaksızlık hakkında hiç unutamadığım bir öykü anlatmıştı.

O çocukken bir sabah kahvaltı masasında, annesi babasından bir sigara ister. Babası göğüs cebindeki paketten bir sigara çıkarır ve gelişigüzel bir şekilde kahvaltı masasının üzerine atar. Sigara yan düşmez, masanın üzerinde de yuvarlanmaz, dik bir halde durur. Dr. Fox o günden bu yana hiçbir şeyin olanaksız olmadığını bildiğini söyledi.

Bu öykü benim zihnimde silinmez bir iz bıraktı -o güne kadar duyduğum olanaksız gibi görünen havada duran lamalar ya da geleceği gören guruların öykülerinden daha fazla- Bence bir şeyi *olanaksız* olarak damgalamadan önce çok dikkatli olmalıyız. Bu en çok mantığın sesi gibi görünen E.E. Barnard'ın evrende birden fazla galaksi olduğunu keşfetmesi gibi biz de rüya durumunun bilinçli şekilde yaşanabileceğini keşfedene kadar, kinikler ve kuşkucular tarafından kullanılan, hımbıl bir etikettir.

Lusid rüyalar, kapıyı daha ileri inanılmaz kavramlara açan, *eski* bir olanaksızlık örneğidir. İster yüksek benliğimizle iletişim olsun ister lusid şekilde kehanet olayları veya uyanıklık gerçeği-

nin rüya benzeri doğası içinde sezgiler olsun, olabilirliğin sınırları konusunda bir noktada bize meydan okunacaktır. Önemli olan, bu meydan okumaya nasıl karşılık vereceğimizdir çünkü potansiyel uyanmamız belki de ona bağlıdır.

Budizm'deki temel metafor, bir rüyadan uyanmaktır. Buda sözcüğünün kelime anlamı aslında *uyanmış kişi* demektir ve bizimle tamamen aydınlanmış bir Buda arasındaki tek farkın, onların uyanmış olması olduğu söylenir. Neyden uyanmış? "Ayrı"lık yanılsamasından. Ayrı bizim, lusid rüyalarda yaptığımız gibi.

Söylendiğine göre bilgelik (ç.n. bo ağacı: Nepal'de bulunan bir çeşit hint inciri) ağacının altında aydınlandıktan bir süre sonra Buda, bir yolda ilerlerken karşıdan kendine doğru gelen bir keşiş gördü. Bu adam Buda'dan yayılan enerjiden hayrete düşmüştü ve ona sordu:

"Sen bir tanrı mısın?"
Buda yanıtladı: "Hayır."
"Sen bir melek misin?"
Buda yine yanıtladı: "Hayır."
"Sen bir ruh musun o zaman?"
Buda yanıtladı: "Hayır."
Keşiş, dördüncü kere sordu: "Sen bir adam mısın?"
Buda yine yanıtladı: "Hayır."
Sonunda keşiş sordu: "Peki sen nesin o zaman?"
Buda yanıtladı: "Ben uyandım."

Buda ne tanrıydı ne melekti ne de ruh; o ikili benliğin sınırları dışında bir aşamaya uyanabilmiş bir insanoğluydu, günün ve gecenin her anında tam lusid olarak, olanaksızı olanaklı yaptı.

Lusid rüyalar yoluyla biz de rüyanın yanılsaması içindeyken aynı zamanda rüyadaki her şeyin var olduğunu hayal etmenin olağanüstü farkındalığını yaşayarak bu uyanmanın tadına varabiliriz. Bu deneyim bizi, samsaraya bağlayan yanılsamanın doğasına varacak bir sezgiye ulaşmamızı sağlayacaktır. Bu deneyim bizi uyandırabilir.

RÜYANIN İÇİNDE İLERLERE

Uyursanız rüya görürsünüz, rüya görürseniz lusid rüya da görebilirsiniz. İster parkta uyuyun ister sarayda, lusid rüya sizin doğuştan gelen bir hakkınız. Sansürlerle veya devlet kontrolü ile kısıtlanmamıştır. Yalnızca kendi içsel durumunuzla olan ilişkinizle sınırlıdır, lusid rüyalar gerçek özgürlüğün tadıdır.

Eğer uygun şekilde desteklenirse, lusidlik eğitimi, psikolojik açıdan kendini geliştirmede, 21. yüzyılın gördüğü büyük ilerleme olabilir. Potansiyeli müthiş ama biz henüz yüzeyini kazımaya çalışıyoruz. İnanıyorum ki lusid rüyalar, -ya da en azından uyku ve rüyanın psiko-ruhsal gelişmede nasıl kullanılabileceğini bilmek- bazı İngiliz okullarında günümüzde bilinçliliğin tanıtılmaya başlandığı gibi, çocukların eğitiminin bir parçası olabilir. Lusid rüya aracını, hastalarının bilinçaltı ile iletişime geçmesi için kullanacak *lusid rüya terapistlerimizin* olacağı zamanları, zihnimde canlandırabiliyorum. Saat 4'te nasıl hipnoterapistimizle randevumuz varsa aynı onun gibi bize uyku rehberliği yapabilecek ve bir dahaki lusid rüyamızda neler yapabileceğimizi öğütleyecek bir lusid rüya terapistimizle de randevumuz olabilir.

Hipnoz ile lusid rüyalar arasındaki paralellikler, doğrulanmış iyileştirici tedavi özellikleri bakımından kabul görmeye başlamıştır. Hipnozun psikolojik yararları yüzyıllardan beri bilinmektedir. Fakat 1950'lerde, Amerikan ve İngiliz Tıp Birlikleri uygun bir tedavi aracı olduğunu kabul edene kadar hipnoterapi için aynı şey söylenemiyordu. Lusid rüyaların tedavi edici yararlarının Batı tıp bilimi tarafından onaylanması için de biraz zaman gerekecek gibi görünüyor fakat sonunda bu olacak. Bu olduğu zaman bu kitabın okuyucuları olarak sizler, kendinizi bir öncü kâşif gibi hissedeceksiniz. Çoğunluktan önce -yalnızca genel çoğunluk değil ruhsal arayıcıların da çoğundan önce- lusidliğin sihirli potansiyelini anlamaya istekli bir öncü olarak kendinizi kabul edebileceksiniz. Lama Yeshe Rinpoche'nin dediği gibi: "Batı'da insanların çoğu, Budistler bile, lusid rüyaların gerçek potan-

siyelini tam olarak anlayamamışlardır. Fakat bir kere bunun önemini anlayınca herkes denemeye başlayacaktır!"[203]

Lusid rüyacılık bir hareket ve siz de şimdi onun bir parçasısınız. Eğer Londra metrosunda ellerini çevirerek gerçeklik testi yapan bir vagon dolusu insan gibi tuhaf bir olaya tanık olunacak bir zaman gelirse ya da *lusid rüya* bir hane içi deyim olursa, o zaman anlayacağız ki bu hareket, ana akımı zihin akımı haline dönüşmüştür. Ben onun ana akım olmasını isterim. Lusid rüya, bazı ruhsal elitlerin koruması altında olan bir şey değildir; var olan en ulaşılabilir zihin eğitimi yöntemlerinden biridir ve egzersiz için uykudan başka bir şey gerektirmez. Lusid rüyaları kendinize saklamayın. Onu başkalarıyla paylaşın. Bu paylaşımı yaparak başka herhangi bir şeyden çok daha değerli, eğer anlaşılabilirse insanların yaşamlarını sonsuza kadar değiştirebilecek bir hediyeyi, onlarla paylaşmış olacaksınız.

RÜYANIN İÇİNDE UYANMAK

Budist Usta Dilgo Khyentse Rinpoche bir keresinde: "Dış evren -toprak, taşlar, dağlar, kayalar ve uçurumlar- betondan bir şehir gibi kalıcı ve sabit gibi görünebilir. Aslında ondaki hiçbir şey somut değildir; rüyalar şehrinden başka bir şey değildir." demişti. Bu rüyalar şehrinde biz, onu yaratan yanılsama rahminden, haberimiz olmadan tekrar tekrar doğuyoruz. Lusid rüyalar bize, uyurken yanılsamalar ile arkadaş olarak; uyanıkken yanılsamalardan nasıl uzak kalacağımızı öğretir.

Lusid rüyalar, sihirbazın perdesinin arkasına gizlice bakmaktır. Ama bu yine de sihri bozmaz. Yanılsamanın nasıl çalıştığını öğrendiğimiz zaman, bizim üzerimizdeki etkisi sona erer. Gösteriden yine zevk alırız ama artık daha az şaşkınlıkla ve daha çok kahkahayla izleriz. Lusid rüyalar yoluyla nasıl uyanıp sihre gülümseyeceğimizi öğreniriz. Öyleyse aynı rüyayı görenler olarak, uyanma yolunda hep birlikte ilerilere gidelim.

---

[203] Lama Yeshe Rinpoche yazarla söyleşi 2011

Ek 1
LUSİD RÜYALARDAN SEÇMELER

Bölüm 8'de referans olarak verilen bu rüyalar, doğrudan benim rüya günlüklerimden alınmıştır. Nasıl yazıldılarsa öyle alındılar ama ben, editörün tavsiyesiyle bazı önemsiz veya sıkıcı parçaları çıkardım.

Yatma Hazırlığı bölümleri, belli bir lusid rüyaya yol açmış olabilen tekniklerin, nedenlerin ve koşulların listesidir. Bu listeleri yapmak iyi bir alışkanlık çünkü ortaya çıkan modelleri görmenize ve hangi tekniğin sizin için en iyi olduğunu analiz etmenize yardımcı oluyor.

Rüya 1: Kısa Lusid Dans Rüyası **18 Mayıs 2012**

Ed ve diğer tayfa ile birlikte Hipodrom gece kulübünde olduğumuzu gördüm. Bardaki bir kız içecek istiyordu ama o kadar tuhaf bir şekilde istiyordu ki, rüyada olabileceğimi düşündüm. Ed'e bir göz attım komik bir dans yapıyordu, dans ederken bana baktı ve "Hepsi rüya." dedi. Hemen bir el gerçeklik testi yaptım ve rüya gördüğümü anladım. Sonra barın yanındaki dans pistinde ona katıldım ve gerçekten aptalca bir dansa başladım çünkü kendi zihnimde bulunan bir kulüpte utanmaya veya egoya gerek olmadığını biliyordum, yani güvendeydim! Benlik olmadan dans etmek son derece özgürceydi! Dans pistini çevreleyenler, benim bu aptalca dansımla başlarda alay ediyorlardı ama ben biraz sonra onlara güvenle ve onaylayarak bakınca yüzleri değişti. Kendi zihnimde, soğukkanlı olmaya gerek duymamak ya da güzel olmasına gerek duymadan dans etmek çok özgürleştiriciydi. Vücudumu çocukça oynatmak ve aptal gibi dans etmek çok güzeldi. Bu aptallıkta bilgelik vardı. Dans sanki saflık ve teslimiyet ikramı gibiydi. İçimdeki gerçek dansçıyı bulmuş gibi hissettim.

Rüya 2: Kariyer Yolu Lusidliği **27 Ağustos 2010**

Öğretmenlik için yeterli olup olmadığım hakkında haftalar süren şüphelerden sonra, rüyamda suyla dolu bir evin basınçla patladığını seyrediyordum. Kapılar ve pencerelerin dışa doğru patladığını, bir tsunami oluşturarak evden dışarı fışkıran suların benim durduğum caddeye doğru hızla geldiğini gördüm! İlk panik dalgasından sonra, kendi kendime bu dalgayla sörf yapabileceğimi düşündüm. "Tamam!" dedim ve su, ayaklarımı aşınca tsunami ile vücut sörfü yapmaya başladım.

Korku, farkındalığımı yükseltmiş gibi göründü ve biraz sonra tam lusid duruma geçtim. Rüyada, basınç altında patlayan evin, benim son zamanlarda duyduğum şüpheyi simgelediğini anladım. Sonra da bunun yüksek benliğime/bilinçaltıma bu konuda biraz akıl sormak için mükemmel bir fırsat olduğunu düşündüm.

Lusidliği somutlaştırmak için birkaç gerçeklik testi yaptıktan sonra, gökyüzüne doğru bağırdım: "Nasıl en çok yararlı olabilirim? Lusid rüyacılık mı yapmalıyım yoksa Throwdown [çalıştığım hip hop grubu] ile devam mı etmeliyim?"

Bir anda rüya sahnesi bir varoş caddesi olmaktan çıkıp küçük bir evin oturma odasındaki bir partiye dönüştü. Oda, ayakta sohbet eden insanlarla doluydu ve şüpheye yer kalmayacak şekilde bunların her birinin benim ruhumun soruma yanıt verecek bir yönü olduğunu anladım.

Beyaz giysiler içinde, bir Budist keşişi ile kilise papazı karışımı görünüşlü bir adamı -benim ruhsal yanımın kişileştirilmişi- seçtim ve ona gidip sordum: "Yaşamımla ilgili ne yapmalıyım?, Lusid rüya mı öğreteyim yoksa Throwdown mı?"

Adam ellerini dua eder gibi birleştirip büyük bir içtenlikle: "Tabii ki lusid rüya öğretmelisin. En yararlısı bu." diye yanıtladı.

Sonra odanın bir köşesinde, içkileri arka arkaya yuvarlayan bir genç gördüm. (Benim hedonist-hazcı yanımın kişileştirilmişi mi yoksa, diye düşündüm.) Ona gittim ve aynı soruyu sordum. Yanıtı bana bir votka vererek bağırmak oldu: "Throwdown!"

Hâlâ tam lusid durumda ve bilinçaltımın benim vahşi yanımı göstermek için yaptığı seçimlere kıkırdayarak oldukça doğal görünüşlü bir kadına ve 30 yaşlarında bir adama yaşamımda ne yapmam gerektiği konusundaki düşüncelerini sordum ve ikisi de lusid rüya öğretmenliği dedi.

Ruhumun bu yönlerinden dengeli bir görüş almaktan tatmin olmuş bir halde evden çıktım ve kendimi kentin loş sokaklarından birinde buldum. Neden hâlâ uyanmamıştım? Genellikle bana bitiş sözleri (öğretmenlik) söylendikten sonra uyanırdım.

Evden uzaklaştıkça bilinçaltımın ne kadar destek verici olduğunu düşündüm. Sonra aniden, dönüp eve tekrar bakmak için bir dürtü duydum. Döndüm ve biraz önce konuştuğum bütün rüya karakterlerinin camda toplanıp benim uzaklaşmamı seyrettiklerini gördüm. Benim döndüğümü gördüklerinde hepsi, gülümseyerek el sallamaya başladılar. Hiç beklemiyordum!

Kalbimin sevinçten patlayacak gibi olduğunu hissettim ve seslendim: "Bilinçdışı, bilinçaltı ve bilinçli zihnim, hepinizi seviyorum! Her şey için çok teşekkürler!"

Bunun üzerine rüya karakterleri seslenmeye başladılar: "İyi şanslar Charlie! Biz de seni seviyoruz!"

Yastığımdaki gözyaşlarının ıslaklığından uyandım. Mutluluktan ağlıyordum. Yaşamımda ne yapacağımla ilgili şüphelerim kaybolmuştu. Sarsılmaz bir güven ve inanç içindeydim.

Rüya 3: Bilinçaltımla Buluşuyorum **13 Mayıs 2009**

Bu, iyileştirme etkisinin derinliğinden dolayı ertesi gün bile fiziksel olarak etkisinden kurtulamadığımız, nadir lusid rüyalardan biriydi. Ertesi günün tamamında derin bir mutluluk ve ferahlık devam etti ve hâlâ tam olarak solup solmadığından emin değilim.

Zemin katta geniş bir açık ofisteydim. İçerideki insanlar, sanki birkaç saat önce sona ermiş bir "İdeal Ev" sergi fuarındaymış gibi amaçsızca dolaşıyorlardı. Bir adamın oğluna: "Bir yaşam kur! Senin tek ihtiyacın bir yaşam kurmak!" dediğini

duydum ve oğluna bu kadar sığ bir öğüt verdiği için de ona sinirlendim. Bir nedenden dolayı çevrede yan parendeler atarak (at arabası tekeri hareketi) oğlana düşüncelerini nasıl serbest bırakacağını göstermek istedim. Bu hareket bana lusidliğe geçmek için ipucuymuş gibi geldi ve anladım ki rüyadayım. Bir el gerçeklik testi yaptıktan sonra, tam lusid hale geldim. Yapmış olduğum lusid rüya planını hatırlamaya çalıştım fakat hafızama erişemiyordum. Sonunda, birkaç saniye sonra planı hatırladım: Bilinçaltı zihnimle buluşacaktım.

Rüya planı, bütün rüya karakterleri kaybolunca aniden çalışmaya başladı. Sonra aniden, 30 yaşlarının başlarında, sade görünüşlü bir kadın, elinde bir not panosu ile nereden olduğu belli olmadan beliriverdi. İçgüdüsel olarak onun bu rüya planıyla bir ilgisi olduğunu anladım, ona gittim ve "Siz benim bilinçaltım mısınız?" dedim.

"Evet." diye yanıtladı. Şoke oldum. Aslında onun evet demesini beklemiyordum. Tekrar sordum: "Yani, siz benim bilinçaltım mısınız?"

Tekrar, gerçekçi bir şekilde: "Evet, doğru." dedi. Neredeyse, küçük dilimi yutacaktım ama sonunda kafamı topladım ve "Tamam. Çok güzel. Pekiyi ben... Nasıl?

Yanıtladı: "İyisin. Gerçekten iyisin." O zaman ona itiraf etmek ve bizi içine soktuğum durumdan dolayı özür dilemek için dayanılmaz bir istek duydum. Böylece yaşamım boyunca yaptığım her kötü şeyi itiraf etmeye ve yanlış yaptığım insanlardan özür dilemeye başladım. Suçluluk yoktu, olsa bile kendimi iyi hissediyordum. Gerçek bir arınma deneyimiydi ve bitirdiğimde kadın gülümseyerek: "Tamam. Bunun üzerinde çalıştığını biliyorum." dedi. Bana karşı çok kabulleniciydi ve kızgın ya da yargılayıcı değildi.

Söylenecek bir şey kalmadığını düşündüm, onu kucakladım ve mutluluktan ağlayarak uyandım. Yatağımda yatarken kendimi çok farklı hissediyordum. Bir şeyler değişmişti.

Yatma Hazırlığı

O gece MILD tekniğini öğrendim ve sabah 7.15'te denedim.

Rüya 4: "Bütün Bilgilerin Özü Nedir?" 9 Mayıs 2009

Rüyamda büyük, tiyatro tarzı bir gösteri yerinde, eski grubumla birlikte konser veriyorduk. Konserden sonra gösteri yerinin çevresinde yer çekimine karşı hava akrobasisi yapacaktım. Yukarı ve aşağı sıçramalar lusid farkındalığımı uyardı [Bedensel heyecanlar genellikle lusidliğe yol açar.] ve biraz sonra tam lusiddim.

Rüya planımı hatırladım ve uygulamaya başladım. Rüyaya seslendim: "Bütün bilgilerin özü nedir?"

Birden önümde, üzerinde büyük dijital harflerle sorunun yazılı olduğu, dev gibi bir bilgisayar ekranı belirdi. Harfler o kadar büyüktü ki hiç netliğini kaybetmeden kolayca okuyabiliyordum. Soru işaretinden sonra üç nokta belirdi, demek ki yanıtı almak üzereydim.

Heyecanımı kontrol edebilmek için çok uğraştım fakat bu, gerçekten çok zordu! Sonunda yanıt ortaya çıktı. Bilgisayar ekranında şunlar okunuyordu: "Bütün bilgilerin özü lusid rüyalar ile elde edilebilir!"

Gerçekten rüyanın içinde, en azından bilinçaltımın bir mizah duygusu olduğunu düşününce yüksek sesle güldüm! Sonra da uyandım. Uyandıktan sonra, belki de bana verilen yanıtın bir şaka olmayabileceği olasılığını düşünmeye başladım. Belki bütün bilgilerin esası, lusid rüyalar yoluyla elde edilebilirdi.

Yatma Hazırlığı

Lama Surya Das'ın sesli kitabını dinlerken uyuyakalmışım ve bir önceki geceden de biraz Rem sıçramam vardı. UBD tekniğini kullandım. Yatarken midemi de fazla doldurmadım ve kalp krizinin lusid rüyalar için nasıl iyi olabileceğini düşünüyordum.

Rüya 5: Duvarların İçinden Geçme ve Boşluğa Giriş!
Muazzam Bir Lusid Rüya **22 Nisan 2011**

İki yanlış uyanmadan sonra lusid duruma geçtim. O sırada lusidliğim o kadar hafifti ki bunu kaybetmeyip güzel ve uzun bir lusid rüya haline getirmek için: "Lusidliği sabitle! Lusidlik derin ve sabit!" diye seslendim ve lusid farkındalığım derinleşti.

Rüya sahnesi büyük, havadar ve yüksek tavanlı, alışveriş yaparak dolaşan insanlarla dolu bir alışveriş merkeziydi. İçeride dolaşırken biraz duvar yürüyüşü yapmaya karar verdim. Merkezin ön yüzünü oluşturan siyah granit duvara doğru yürüdüm; rüyada olduğumu, elimi bu duvarın içine sokabileceğimi kendime hatırlatarak elimi dirseğime kadar içine soktum.

Nasıl bir duygu olduğunu anlayabilmek için biraz bekledim. Sanki kolum yarı donmuş bir beton tankının içindeydi. Kalın, kıvamlı bir sıvı kayaydı ve elimi sıktığım zaman, parmaklarımın ucunda granitin kaba tanelerini hissettim. Hatta bir avuç dolusu sıvı kayayı da duvardan çıkarmayı başardım. Avucumun içinde, gözlerimin önünde sertleşmeye başlayan cıva varmış gibiydi.

Sonra, duvarın şimdi katı olması gerektiğini düşünerek hafifçe vurdum. Bir çeşit katılık vardı, sanki üzeri sert bir filmle kaplanmış sıvı gibi.

Çevreme baktım, başka bir dükkânın parçasını oluşturan bir duvar gördüm ve ona doğru koşmaya başladım. Duvarın öte tarafında boşluğun büyüleyici karanlığını bulacağımı düşünüyordum. Duvara doğru koşarken: "Şimdi berrak ışık! Bütün varlıkların iyiliği için şimdi berrak ışık!" diye seslendim.

Duvarın öbür tarafında boşlukta, büyük ve derin uzay karanlığında, kendimi yüzerken buldum. Siyahlığın içinden devasa altın ışık modelleri ortaya çıktı. Yılanlar, ejderhalar ve kadim zaman yaratıkları, karalığın içinde altın izler bırakıyorlardı. Çok kısa aralıklarla onların fotoğrafları çekilip görüntü alanıma gönderilmeye başlandı ve sanki kolektif zihinden benim zihnime bilgi indiriliyormuş gibi hissettim. Biraz sonra çok yoğunlaştı ve uyandım.

Yatma Hazırlığı

20 dakikalık, Boğaz çakrasında ters kırmızı Tibet "ah" meditasyonundan sonra yattım. Kulağımda, "ah" sesleri çınlayarak, lusid olmak için dualar ederek uyudum. Sabah 5'ten başlayarak mihrapta on beş dakika meditasyon... Lusid rüyadan sonra 6.45'te yeniden uyanma...

Rüya 6: Kulak Enfeksiyonu Tedavi Rüyası: 6 Ağustos 2012

New York'a sörfe gittim ve berbat bir kulak enfeksiyonu kaptım. Kulağım *zamk kulak* denen şekilde tamamen iltihap doldu ve tıkandı. Kulak damlaları -ve daha aklıma ne gelirse- denedim fakat pek işe yarar gibi görünmediler, ben de onları kullanmayı bıraktım. Birkaç gün sonra lusid oldum ve ilk doğrudan fiziksel tedavim, lusid rüya durumunda ortaya çıktı.

Sabah 4'te uzun bir tedavi edici lusid rüyadan uyandım! Rüyamda, yanmayan ışıklardan ve el testinden sonra lusid oldum. Önce bütün rüya karakterlerine seslendim: "Siz benim kendi psikolojimin parçalarısınız ve hepinizi seviyorum!" Sonra keten ceketli bir adam gördüm ve ne kadar gerçek hissi verdiğini keşfederek cekete dokunmaya başladım. Malzemesinin ne olduğunu sorduğumda, "Çapraz örülmüş, fırçalanmış pamuk." dedi.

"Ne? Bunun ne olduğunu bildiğimi sanmıyorum." dedim.

"Belki de senin hafıza mağazandandır?" diye yanıtladı.

O zaman rüya planımı hatırladım ve uygulamaya aldım. "Kulağımı iyileştir! Lütfen bağışıklık sistemi, kulak enfeksiyonumu iyi etmek için tedavi gücümüzü kullan! Lütfen zamk kulağımı iyi etmek için bana yardım et! Kulağım iyileşsin!" Rüyanın içinde, kulağımın tıkanıklığının açıldığını duydum ve hissettim. Çok gerçekçi hissediliyordu. İltihabın, sanki damla damlatmışım gibi kulak kanalımdan akıp gittiğini işitiyordum! Bu duyular beni uyandırdı ve anladım ki rüya gerçekten fiziksel bir tepki vermiş! Bunun için o kadar gerçekçiymiş! Yatağımda uyanık yatarken kulağımın tıkanıklığı açılıyor ve iltihaplar dışarı akıp gidiyordu. Çok iğrenç ama çok süper!

Rüya 7: Rüya Manzarasının Keşfi ve Gölge Yanlarla Dostluk
28 Nisan 2011

Rüyamda, bir evden çıkarken yoldan aşağıya doğru kükreyerek gelen, saldırganlarla dolu bir otobüs gördüm. Korkuya bir tepki olarak lusid duruma geçtim.

Lusid olduğumda büyük bir okulun bahçesindeydim ve ilk düşüncem, bunun benim zihnimin bir yansıtması olduğuydu! Lusidlik pek berrak değildi, bu yüzden yüksek sesle "Lusidliği sabitle." diyerek onu yükselttim.

Rüya planım, rüyaların boşluğunu keşfetmekti, ben de ellerimi yandaki çitin yapraklarına sürterek koşmaya başladım. Her ayrıntıyı, tırtıklı yaprakları ve hatta onların aşınmış uçlarını bile hissediyordum. Harikaydı! Alanın enginliğine baktım ve düşündüm: Ben her şeyim. Bunun hepsi benim. Bu benim zihnimin bir yapısı.

Sonra çitin yakınında alçak bir tuğla duvar gördüm ve ellerimi ona sürttüm. Tuğlalar arasındaki çimentonun ve taşların her türlü pürüzünü hissediyordum. Ayrıntılar şaşırtıcıydı!

"Bunların hepsi ben'im. Ben her şeyle birim! Bunların hepsi rüya!" dedim kendi kendime.

Ben bütün bunları yaparken -bir şekilde unuttuğum- otobüs dolusu gölge yanlarım otobüsten indi ve üç tanesi beni tartaklamaya başladı. Onlar bana saldırırken onlara sımsıkı sarıldım, aynı anda da bağırıyordum: "Ben sizle birim! Biz hepimiz biriz!"

Onlar bunu duyunca tamamen benimsenmiş göründüler ve oldukça dostça davranmaya başladılar. Onların, rüyanın boş doğasını fark etmelerini istedim ve onlara: "Hey çocuklar, şuna bakın!" dedim. Parmaklarımı duvarın üzerine vurarak "Bu duvar tamamen somut görünüyor değil mi? Fakat rüyada olduğumu bildiğim için elimi içine sokabilirim. Bu duvar boşluktur." dedim.

Elim kolayca içinden geçti. Dost davranan gölgeler de istekle izlediler. Sonra kendimi uyandırdım.

Yatma Hazırlığı

Yatmadan önce 20 dakikalık Tibet ters kırmızı "ah" meditasyonu... HH Karmapa' ya lusid olmak için dua...

Rüya 8: Lama Yeshe Rinpoche'den Öğütler 31 Aralık 2007

Rüyamda bir uçurumdan tam düşmüştüm ki bu düşme duygusu bir lusidlik tetikleyicisi oldu ve rüya gördüğümü anladım. Yere çarpmadan önce uçmayı becerebildim. Tam lusidlikle modern görünümlü, maroken döşemeli bir oturma odasına uçtum, Lama Yeshe'den öğütler almam gerektiğini düşünerek onun görünmesini istedim.

Aniden sofada önüme bir insan şekli belirdi. Düz yüzlüydü, insan şeklinde beyaz bir tuval gibi. Lama Yeshe'ye bu şekle girmesi için dua ettim ve biraz sonra onun içinde görünmeye başladı. Sonunda bütün şekil Lama Yeshe'ye dönüştü. Orada karşımdaki kanepede, gün kadar berrak oturuyordu.

Ona, "Lama Yeshe, hangi meditasyon egzersizlerini yapmalıyım?" diye sordum. Güvenle yanıtladı: "Sana [günde] bir buçuk saat verildiğini varsayalım. 45 dakika rüya egzersizi ve 45 dakika da uyanma egzersizi... Bu 45 dakikalık uyanma egzersizini çok kereler yapmalısın, ondan sonra altı kanal üzerinde kontrol kazanacaksın."

Konuşurken önündeki sehpanın üzerinde duran ve içi koyu renkli bir sıvıyla dolu olan altın bir topa bakıyordu, sıvının yüzeyinde altın hayaller belirmiş ve bana onun söylediklerini örneklerle gösteriyordu. Sıvının yüzünde, altın izler bırakan bir Buda'nın Gözü sembolü ile bir de Afrika maskesi gördüm.

Hâlâ tam lusid olarak Lama Yeshe'den öğütler almaya devam ettim fakat bana daha fazla açıklama yapmasını isteyince havanın içinde, sinemadaki bir hayalet gibi kaybolup gitti.

Kendimi uyandırdım ve bütün bunları yazdım. Gerçekten gördüğüm o muydu, yoksa benim iç guru modelimin bir yansıması mıydı? Emin değilim fakat, uyanıklık durumunda bile öğütleri hâlâ geçerli görünüyor. Sanırım önemli olan da bu.

Rüya 9: Gölge Bütünleşmesi Lusid Rüyası 10 Mart 2009

Rüyamda bir arkadaşımla bir cadde boyunca yürüyorduk. Ona döndüm ve "Rüyaya çok benziyor değil mi? Bir kontrol yapsam iyi olur, yoksa gerçek mi?" dedim.

Sonra bir el gerçeklik testi yaptım, elim değişti ve lusid oldum. Çok şaşırmıştım, emin olmak için bir test daha yapmaya gerek duydum, elime baktım ve küçülmesini istedim, küçüldü. Sonra büyümesini istedim, büyüdü.

Sonra caddeden ayrıldım ve içinde dört veya beş kişi bulunan bir odaya yaklaştım. İçlerinden biri çok korkunç görünüyordu. Bütün bu insanların benim ruhumun kişileştirmeleri olduğunu bilerek ve her birine sanki çok olağan bir şeymiş gibi sarılarak odayı dolaştım. Korkunç görünüşlü adama sıra geldiğinde -bir çeşit polis üniforması giymiş iri ve şişman bir adamdı- adama baktım, çok saldırgan görünüyordu ve onun tam bir gölge yön olduğu kafama dank etti. Ona sarılmaya çalışırken boynumu ısırdı ve kulağıma nefret dolu sözler fısıldadı. Isırışı canımı acıtmıştı ve kontrolümü geri kazanıp bunun bir rüya ve onun da benim şiddet ve gazap kapasitemi temsil eden gölgem olduğunu anlayana kadar bir öfke parlaması hissettim ama onunla kavga etmeye çalışmak tam bir aptallık olacaktı.

Sonra gölge yan tekrar konuştu ve "Benim ısırmamı hiçbir zaman durduramayacaksın. Ben şiddetin özüyüm! Şiddet benim doğamdır!' dedi.

Çok korkmuştum ama onu kucaklamam gerektiğini de anlamıştım. Ona sarılamazdım, o halde yeni bir şey denemeliydim. Onu yakaladığım gibi yere vurdum. Sonra üzerine eğildim ve bu karanlığın özünü solumak, bastırdığım bu enerjiyle bütünleşmek için, kelimenin tam anlamıyla onu içime çekmeye başladım. Onda bulunan bütün inkâr edilen öfke ve sahip çıkılmayan gücü soludum.

Ben bunu yaparken o da gözlerimin önünde çözünmeye başladı. Hâlâ oldukça korkunçtu, onda cisimleşip de bana geçen

karanlık enerjiyi hissedebiliyordum ama eğer benim motivasyonum onunla bütünleşmekse, gölgenin bana bir şey yapamayacağını da biliyordum.

Gölgenin özünü solumaya devam ettikçe yüksek sesle "Ben bütünleştim, ben dengeliyim, ben eğlenceliyim, sevgi ve sükûnet doluyum." diye yüksek sesle yineledim. Gölge, benim içime çektiğim buhar şeklinde, büzüşüp çözünmeye devam etti.

Gölge tam olarak çözününce ayağa kalktım ve alçak, hiddetli bir sesle "Bu iyi bir şeydi. Şimdi tam olarak bütünleşebilirim." dedim ve uyandım.

Yatma Hazırlığı

Gece yarısı civarında, "1. Rüya görüyor muyum?, 2.Rüya görüyor muyum?" diye UBD tekniğini yaparak uyudum. Ayrıca Guru Rinpoche'ye de lusid bir rüya için kısa bir dua da ettim.

Rüya 10: Lusid Meditasyon **24 Temmuz 2003**

Lusid duruma geçtim ve rüya manzarası çevresinde uçmaya başladım. O anki rüya planımı hatırladım: Lusid rüya sırasında meditasyon yapmaya çalışacaktım!

Çok uzun bir sütunun tepesine uçtum ve meditasyon vaziyeti aldım. Çok heyecanlıydım. Çok uzun zamandır bir lusid rüyada meditasyon yapmayı denemeyi istiyor fakat her zaman başka bir şeyle uğraşmam gerekiyordu (genellikle seks!).

Sütunun tepesine oturduğumda, nefesime dikkat ederek meditasyona başladım. Saniyeler içinde zihnim şişmeye başladı. Yoğun bir acele etme duygusunun izlediği bir mutluluk deneyimine -ya da ben mutluluğun neye benzediğini düşünüyorsam ona!- girdim. Sanki beynim patlayacaktı; bu sanki normal meditasyon x 1.000'di!

Sonra arkadaşım Carlos'un bir spor yorumcusu gibi "Meditasyon, algılanmak için çok güçlü hale geliyor!" diyen sesini işittim, bu beni biraz üzdü, kendimi rüyadaki bedenime sokmayı başardım ve meditasyondan çıktım.

Sonra sütundan aşağıya, Tibet ya da Nepal'de olduğunu tahmin ettiğim bir kasabaya uçtum. Kasabadaki insanlar ya şok içinde bana bakakalmış ya da gözlerini kapatmışlardı. Tepkileri beni biraz korkuttu ve böylece uyandım.

Yatakta titreyerek yatıyordum. Çok soğuktu! Bu kadar yoğun bir şeye hazır değildim. Bir dahaki sefer mantralar okuyacağım ve Budaları çağırıp çağıramayacağımı göreceğim.

Rüya 11: Galantamin Lusidliği! 2 Kasım 2011

Sabah 5'te uyandım, kısa bir kutsanma ritüeli yaptım ve galantamin deneyimimde korunmam için dua ettim. İki tane 4 mg.'lık galantamin kapsülü yuttum ve mihrabımda on dakikalık bir meditasyon yaptım.

Yatağa girdim ve 15 dakika hipnagojikinin ve galantaminin etki etmesini izledim. UBD yaptım ve yanlış uyanmayla sonuçlandı. Tam lusid oldum ve durumu değerlendirmeye başladım.

Yatak odam çok gerçekçi görünüyorduysa da lusidliğim aslında oldukça bulutluydu. Kendi kendime, biraz meditasyon yapacağım, diye düşündüm. Gerçekte olduğu gibi, yatağımın hemen yanında olan mihrabıma döndüm. Odadaki her şey uyanıklık gerçeği ile aynı gibi görünüyorduysa da bir şey değişmişti: Mihrabım altüst olmuştu! Parçalanmış ve Buda çizimlerinin yüzlerine çocukça tuhaf grafitiler karalanmıştı.

Lusid rüyada bile hemen bunun ne demek olduğunu anladım: Galantamin, bilinçaltının ruhsal yanlarını *vandallaştırıyordu*. Rüyadaki her şey beni temsil ediyordu ve benim iç mihrabım altüst olmuştu. Uyandım.

Ek 2
LUSİD RÜYALARDAN SEÇMELER, BERRAKLIK RÜYALARI VE HİPNOPOMPİK SEZGİLER

Bu son ekte, geçmiş on yılda yaşadığım en ilginç lusid rüyalar olan berraklık rüyaları ve hipnopompik sezgilerden bazılarını sunuyorum. Aralarında garip BDD'ler de var.

Rob Nairn her zaman, "Başkalarının rüyalarını dinlemek kadar sıkıcı bir şey olamaz." dese de umarım bu lusid rüyalar sizi çok sıkmaz çünkü yalnızca en ilginçlerini almaya çalıştım!

Rüya 12: Buda Doğası Lusid! **11 Ocak 2010**

Rüyamda bir apartmanın birinci kat penceresine bir köpek patisi atıyordum, o kadar garip bir hareketti ki alışkanlık olarak hemen bir gerçeklik testi yaptım. Apartman avlusunun duvarındaki bir levhada bulunan bazı yazıları okumaya çalıştım fakat o kadar karmakarışıktı ki rüyada olduğumu anladım.

Tam lusid olarak bulutlu akşam göğüne uçtum ve "Buda doğamla buluşmak istiyorum. Bana Buda doğamı göster." diye seslenerek rüya planımı uyguladım.

Sonra, bir keşiş, bilge bir adam ya da Buda doğamı temsil eden başka bir model görme beklentisiyle, aşağı, yere baktım. Kimse görünmedi fakat aniden bulutlu akşam göğü, güneş en yüksek noktasına ulaşmış gibi parlak portakal rengi bir parlaklıkla aydınlanmaya başladı.

Buda doğamdan ne haber? Ben Buda doğamla buluşmak istiyorum diye sızlandım, ta ki şunu anlayıncaya kadar: Buda doğamla şu an buluşuyordum! Bu oydu! Benim Buda doğam aydınlanmaydı. Gece göğünde parlak ışık, bulutların arasından güneş ışığı, aydınlık bir parıltı!

Sonra iki veya üç kişi daha bana katıldı ve ben kendimi tam kutsanmış hissederek uyanana kadar çöllerin üzerinde güneşe doğru uçtuk.

Yatma Hazırlığı

Sabah saat 6'dan sonra uyudum. Rüya planımın senaryosunu ezberden okuyarak uyandım: "Gelecek seferki lusid rüyamda, Buda doğamla buluşacağım." O gece aslında Buda doğasından bazı öğütler de almıştım ve annemin evindeki kanepede uyuyordum (değişik yatak, lusidlik için iyi)

Rüya 13: Lusid Rüyada Hazırlanan Ders 19 Temmuz 2011

Yatmadan önce, yaklaşmakta olan "Gizli Bahçe Partisi" konuşmamda neler söyleyeceğimi düşünüyordum. *Birlik* kavramının ve bunun lusidlikle olan ilişkisinin, iyi bir konu olacağını düşünmüştüm. Fakat üzerinde çalışmak için çok geçti, ben de yattım.

Sonra bütün geceyi birlik kavramını rüyamda görerek geçirdim ve sonunda lusid rüyamda bununla ilgili bir konuşma yazdım. Aslında beş farklı rüya görmüştüm fakat hepsi de birlik hakkında yeni bir konuşma yazmak ve okumak üzerineydi. Neredeyse bütün konuşmayı rüyalarda yazdım, provasını yaptım ve hatta bana destek ve öğütler veren rüya karakterlerine de gösterdim. Lusid olunan ilk rüya bana özgün bir başlık bile verdi: "Birlik: Teoriden Pratiğe". Bu konuşmanın yaklaşık on dakika sürmesi gerektiğini ve bu konuşmayı rüyada yazdım, diye konuşmaya başlayıp "Eğer her şey 'birlik'se neden üzülelim?" (Ne kadar nihilist!) diyerek konuşmamı bitirmemi de söyledi.

Rüya 14: Gölge Bütünleşmesi 8 Ocak 2008

Bu benim bir lusid rüyada bilinçli olarak gölgemle bütünleştiğim ilk rüyaydı ve 2011 TED konuşmamda da bundan söz etmiştim. Gölge bütünleşmesi rüya egzersizlerimde bir dönüm noktasını ve gölgemle başlayan ve hâlâ devam eden renkli ilişkimin başlangıcını temsil ediyordu. Bir yanlış uyanmadan sonra, karanlık bir açık otoparkta, ikisi erkek ve biri kadın olan üç tehlikeli kişi tarafından köşeye sıkıştırılmıştım. Kötücül niyetler yayıyorlardı ve korku beni lusid duruma getirdi. "Rüya! Bu bir

rüya sadece!" diye seslendim ve onlar da "Ee öyleyse ne? Hâlâ rüyadasın!" diye yanıtladılar.

Korkmaya başlamıştım, bağırdım: "Bu bir rüya, o zaman onu kontrol edebilirim! Durun, durun!" Fakat durmadılar, yalnızca üç başlı büyük bir şeytan haline gelir gibi göründüler.

"Bunu kontrol edemezsin!" dediler ve korkuma gülerek etrafımı çevirdiler.

Sonra, tam kendimi savunmak için onlara saldıracakken Rob Nairn'in, gölgeye nasıl davranılacağı hakkında bana söyledikleri aklıma geldi. Rüyalarda ona saldırmak yerine, onu kucaklamam ve onunla konuşmam gerektiğini söylemişti.

Yüksek sesle seslendim: "Gölge, benim gölgem!" ve sonra üç başlı şeytanı kollarımla sardım.

Kollarımın arasında çabaladığını hissedebiliyordum, sonra bir heavy metal parçası çalmaya başladı ve vokalde de şu nakarat tekrarlanıyordu: "Bu senin nasıl tekrar baş olacağın, bu senin nasıl gölge olacağın, gölge..."

Müzik çalarken ben yeşil, üçgen bir ışık haline çözündüm ve sonra bütün rüya manzarası, gölgeler dâhil olmak üzere çözündü. Geçmişe ya da boşluğa, gölgemin kaynağını görmeye dönüyormuşum gibi bir hisse kapıldım.

Bildiğim son şey, üç başlı gölgenin benim kollarım arasından bana dönüştüğü, ben olduğu. Kendi karbon kopyamın karşısında duruyordum. Kendi gerçek benliğimin karşısında... Benim gölgemin kaynağı buydu, şeytan değil, ben tabii ki!

Yatma Hazırlığı

Rob Nairn'in, ileride lusid rüyalar dersi vermemi isteyen mektubunu yeni okumuşum. (Çok heyecan verici!) Hindistan'dan uçakla dönüşten dolayı jet lag var = REM sıçraması. Yatmadan önce "Ölülerin Şafağı" filmini seyretmişim = karabasanlar.

Rüya 15: Uyuyan Beden Mekan Ben BDD'si 10 Kasım 2012

Jersey'de ders veriyordum ve aşırı gergin bir zihinsel ve titreşimsel durumdan sonra uyuyabildim ya da öyle sandım.

Kendimi, uyumak için fazlasıyla enerjik hissediyordum, sonunda bir çeşit lusid rüyaya girer gibi oldum fakat sonra bacaklarımı özellikle de paçalarımı sıvazlayan bir titreşimsel enerji hissettim ve bir BDD yaşamak üzere olduğumu anladım. Kendimi karanlıklara sürüklenmiş buldum. Hatırladığım bir sonraki şey, cisimsizleştirilmiş bir farkındalık noktasından yataktaki bedenime baktığım oldu. Bir "mekân ben BDD"si... Aylardan beri bunun için uğraşıyordum ve kendi kendime: "İşte Bu!" dedim. Bir BDD'de uyuyan bedenime bakıyordum.

Sonra biraz uçtum ve kendimi Londra'daki yatak odamda, uyuyan Jade'ye bakarken buldum. O uyurken ben de BDD durumundayken onunla bir iletişim şekli olarak üzerindeki örtüleri kaldırmaya niyetlendim. Buna uğraşırken rahatsız edilmiş gibi göründü, ben de enerjimi saçlarını okşayarak onu sakinleştirmeye ve yine de BDD durumunda olduğumu ona hissettirmeye harcıyordum. Sonra adını söyledim ve beni görüp görmediğini sordum. Ona Jersey'de bir odada olduğumu söyledim ama beni yanıtlamadı. Görünüşe göre benim enerjim, eğer bedenine dokunulursa onu rahatsız ediyor ama sesim duyulmuyordu.

Saat 00.45'te yatağa girmiştim ve saat 01.45 civarında uyanarak bedenime döndüm.

Yatma Hazırlığı

Bugün iki buçuk saat meditasyon, artı enerji beden kaydırma egzersizi ve yabancı bir yatakta uyku.

Rüya 16: Yüz Heceli Mantra Lusid Rüyası 23 Aralık 2010

Bu şimdiye kadar gördüğüm en hatırlanabilir lusid rüyalardan biridir. Çok uzun, çok farklı unsurları vardı – mantralardan gölge bütünleşmesine kadar – ve o kadar komik bir müzikal tiyatro ile sonlandı ki hâlâ hatırladıkça gülüyorum.

Rüyamda bir rahibeyle bir rüyadayken, bir noktada, geleceğin dünyasında bir yatakta uyanabileceğimi ve her şeyin bir rüya olduğunu görebilmemin ne kadar çılgınca olabileceğini konuşuyordum. Tam o zaman gerçekten rüya gördüğümü anladım!

Çevreme baktım ve büyük, boş bir salonda olduğumu gördüm. El gerçeklik testi yaptım, tam lusid duruma geçtim ve lusid rüyada 100 heceli arınma mantrasını şarkı şeklinde söylemek olan rüya planımı uygulamaya başladım.

Şarkıya başladığımda, büyük bir enerji hareketi hissettim ve az sonra o büyük mekânın her köşesinden bana doğru koşmakta olan insan sürüleri gördüm. Aniden bir korku hissettim ve düşündüm, Tanrım, bir arınma mantrası şarkısı söylüyorum ve bir sürü gölgeyi davet edeceğim! Fakat yaklaştıklarında bunların tümünün, bordo giysili rahip ve rahibeler olduğunu gördüm. Yüzlerceydiler ve mantra tarafından çağırılarak salonda toplanıyorlardı. Birkaç saniye içinde toplandılar ve sıralar halinde oturdular. Sonra tam teçhizatlı bir sahnede bir orkestra şefi ile şarkının melodisini çalan müzisyenler belirdi ve herkes benimle uyum içinde şarkıyı söylemeye başladı! Zihnimin bütün yansımaları beraber şarkı söylüyordu!

Sonra Lama Yeshe Rinpoche de sahnenin karşısında bir tahtta oturur şekilde belirdi. Hâlâ tam lusid olarak ona doğru gittim ve yanındaki boş yere oturup oturamayacağımı sordum. Derin bir meditasyondaymış gibi görünüyordu ama başıyla onayladı. Böylece Lama Yeshe'nin sağ yanına oturdum; yüzlerce Tibetli rahip ve rahibe, bir lusid rüyada 100 heceli mantra şarkısı söylüyordu! Müthiş!

Az sonra, arınma mantrasını duyan daha çok insanın geldiğini gördüm fakat rahip veya rahibe değil, onlar sıradan insanların yansımaları ve bazı gölgelerdi (cinsel anlamda azgınlaşmış/kızgın görünüşlü insanlar) ve bunlar rahip ve rahibeler gibi uslu durmaya değil sorun çıkarmaya geliyorlardı!

Döndüm ve doğrudan gölgelere doğru şarkı söylemeye başladım, bu da onları daha fazla sinirlendirdi. Benim onları arın-

dırma girişimimden hoşlanmamışlardı! Ben de gölge kalabalığına doğru şevkle kollarımı açtım, onlara sarılmaya ve onları sevdiğimi söylemeye başladım. En saldırgan görünüşlü olanlara sarılıp onları sevgiyle öperek devam ettim.

Lusid rüyalarda her şeyle hattâ cansız nesnelerle bile bir olduğumuzu hatırlamamla süper lusid duruma geçtim. Gölgenin biriyle olan arbede sırasında bir sandalyeye çarptım, onu yerden aldım ve ona sarılıp öpmeye başladım. Kendi zihnimin içinde olmaktan, her şeye ne kadar sevgi ve beğeni gösterirsem, zihnimin de uyanık hayatta o kadar sevgi ve beğeni dolacağının bilgisiyle içim sevinç doluydu!

Bütün bunlar boyunca, rahip ve rahibeler 100 heceli mantra şarkısını söylemeye devam ettiler, ben de şef ile müzisyenlerin şarkıya eşlik ettikleri sahneye çıkmaya karar verdim. Sahneye çıktığımda, müziği ve şarkıyı kestiler ve ben kendimi, 500 rahip ve rahibe ile birkaç yüz sıradan rüya karakteri ve gölgeden oluşan seyircilerin önünde buldum. Aralarında, bilinçaltımın son derece yararlı bir parçasının temsilcisi olan bir rüya karakteri görünce onu sahneye davet edip teşekkür edebileceğimi düşündüm. Mikrofonu elime aldığımda orkestra, sanki ben istemişim gibi çalmaya başladı ve kalabalık da hâlâ bir şarkı istiyordu!

Hâlâ lusid ve bunun bir rüya olduğunun tam anlamıyla farkında olarak yürekten söylemeye başladım, "Hepinizi seviyorum! Gerçekten seviyorum! Hepinizi seviyorum! Sizi çok seviyo rum!" Bu şarkıyı tekrar tekrar söyledim, az sonra bütün salon be raber söylüyordu! Ruhumun bütün parçaları, "Seni seviyoruz, seni çok seviyoruz!" şarkısını, "da dii da dii, da dii dii da dii" tonunda söylüyordu. Çok komik fakat çok da güzeldi çünkü bilinçaltım saf sevginin dışa vurumu olmuştu! Ağlıyor ve bağırarak şarkı söylüyordum: "Beni daha nazik yapın! Beni daha sevgi dolu yapın! Beni daha yararlı yapın! Hepinizi seviyorum! Çok teşekkür ederim!" Mutluluktan ağlayarak uyandım.

Yatma Hazırlığı

Kickboks enerji içeceği, rahatsız bir uykuya neden oldu, yatmadan önce "Theun Mares Toltec" kitabını okudum, boş mideyle yattım, dün gece ay tutulması vardı. Annemin evinde kanepede uyuyorum. Son iki hafta çok fazla Vajrasattva arınına egzersizi yapmıştım.

Rüya 17: Lusid Durumda Kendini Chenrezig Olarak Dışa Vurma **28 Şubat 2007**

Kendiliğimden lusid oldum ve Lama Yeshe'nin iki hafta önce lusid rüyada Chenrezig Buda'nın şeklini almadan öncesiyle ilgili olarak verdiği talimatları hatırladım. Böylece tam lusid durumda Chenrezig'in mantrası olan, "om mani peme hung"u söyledikten sonra, onun şeklini alma beklentisiyle aşağı baktım ama almamıştım.

Yine de lusidliğim kristal berraklığındaydı. Çok yüksekte, dünyanın üzerinde uçuyor; Om mani peme hung mantrasını tekrarlıyor ve sürekli olarak bunu aşağıdaki insanların iyiliğine ithaf ediyordum, bunu çok güçlü hissediyordum.

Sonra yere kondum ve Chenrezig'in dört kollu şeklini görselleştirmek için nokta nokta çalıştım. Gariptir, her kolun nerede olduğunu ve ne tuttuğunu tam olarak hatırlıyordum. -ki bu gerçek hayatta mümkün değildir!- Görselleştirme sırasında gözlerim kapalı olduğu için göremiyorsam da fizik olarak Chenrezig'in şeklini aldığımı hissediyordum. Tekrar göğe uçtum ve Mani mantrasını bütün varlıkların iyiliği için tekrarladım fakat bu kez dört kollu Chenrezig'in gerçek şeklindeydim.

Aniden benimle alay eden ve bana meydan okuyan ölüm ya da saf karanlığın varlığını hissettim. Hâlâ uçuyor ve "om mani peme hung" mantrasını tekrarlıyordum ama bu sefer inanılmaz derecede hızlı, gerçek hayatta tekrarlayamayacağım kadar hızlı söylüyordum. Giderek daha da hızlandı, ta ki lusidlik kayıp rüya manzarası tamamen dönüşünceye kadar...

Şimdi, hâlâ yüzde 100 lusid durumda, tamamen yeni bir rüya manzarasında, bir alay yetişkinin arasında yürüyen bir çocuk bedenindeydim. Önümdeki yetişkinlerden biri bana döndü ve gülümsedi. O, Lama Yeshe'ydi!

Rüya 18: Acı ve Istırapla İlgili Öğretiler **12 Kasım 2010**

Yılbaşı akşamı uygulamasında Tim Freke (gnostik bir bilgin) ile birlikte olduğum bir rüyada, aşama aşama lusid duruma geçtim. "Rüya görmekte olduğunu biliyorsun ve ben de sana lusid rüya yoluyla rehberlik edeceğim." dedi. Bu yorum benim tam olarak lusid olmamı sağladı, gerçekten lusid olduğumu ve bunun bir rüya olduğunu anladım!

Sonra, ansızın, hiç uyarmadan Tim, yanan bir ağaç kütüğü çıkardı ve grubun önünde, onun yanında dururken sırtıma indirdi. Közler dağıldı ve sırtımdan aşağı, ayaklarımın çevresindeki zemine aktı. Yanan közler cildimi yakar ve sırtımı kavururken yoğun bir acı hissettim. Bunun bir çeşit *ateşte yürüme* gösterisi olduğunu anladım. Tim bunun, acı ile ıstırap arasındaki fark hakkında bir öğreti olduğunu söyledi.

Acı çok gerçekti fakat grup çevremde, közlerin cildimi kavurmasını seyrederek dikilirken Tim, sevecen bir çehre ile bana baktı ve gülümsedi. O gülümseme ile bu gösterinin neyle ilgili olduğunu anladım. Acı duymuştum çünkü sırtıma yanan bir kütük vurulmuştu fakat ıstırap yoktu çünkü bu bir rüyaydı. Acının yalnızca zihnimin bir yansıtması, ıstıraba ise acının kendisinin değil, acıya karşı bir hoşnutsuzluğun neden olduğunun tam olarak farkındaydım.

Lusid rüyada acı duyabilirdim ama ıstırap duymuyordum. Tim bana bunu öğretiyordu. Ben orada dururken gruba da bunu öğretiyor ve onların hepsi de anlamış gibi görünüyordu.

Ayrıca şunu da anladım ki uyanıklık durumundaki acı, bir yanılsamaydı ve ıstırabımızın çoğunu da biz, bütün acılara ve rahatsızlıklara karşı olan güçlü reddedişimizden dolayı üstleniyorduk.

Gösteri bittiği zaman Tim benden, herkesin ampulünü temizlemesine ve parlatmasına yardım etmemi istedi. İnsan kuyruğunun sonuna doğru, insanların bilinçlerinin dışa vurumuna benzeyen ampullerini parlatarak ilerledik.

Yatma Hazırlığı

Saat 22.10'da yatış...·"Rüyalarımı kavramak ve yansıtmalarımın altında yatan farkındalığı anlamak istiyorum." diye tekrarlayarak uykuya dalış... 23.58'de uyanış... Yatmadan önce de bir süre, Tim'in kitabını okumuştum (Timothy Freke ile Peter Gandy'nin Gülen İsa adlı kitabı).

Rüya 19: Guru Rinpoche'nin Kendini Göstermesi ve Lama Yeshe'nin BDD'si! 21 Kasım 2011

Sabah saat 4'ten sonra lusid rüya... Uyan. UBD yöntemi ile doğrudan rüyaya geçtim ve el testi yaptım. Guru Rinpoche'nin uzun zikir mantrasını tekrarlamak olan rüya planıma geçtim. Üç kere o kadar yüksek sesle tekrarladım ki uykumda da bağırıyor olabileceğimi düşündüm ve sonra havaya yükselmeye ve Guru Rinpoche'ye dönüşmeye başladım.

Bu yavaş bir dönüşümdü fakat onun takılarını ve her şeyini gösterdim. Kendimi çok güçlü ve kararlı hissediyordum.

Bundan sonra uçtum ve ekran koruyucusu olarak dış uzay görüntüsü olan bir bilgisayar ekranı gördüm. Ekranı giriş kapısı olarak kullandım ve orada gösterilen uzayın içine girdim. Oradayken BDD egzersizi yaptım ve seslendim: "Şimdi beden dışı! Şimdi Lama Yeshe Rinpoche!" ve büyük bir hızla zifiri karanlık uzayın içine vınladım. Uzayın çeşitli katmanlarının/dilimlerinin içinden büyük bir hızla geçtim. Sanki evrenin esas yapısının içinden geçiyordum.

Sonra aniden, açık planlı, oldukça büyük, çok somut, çok BDD ve aslında lusid rüya görüntüsüne benzemeyen, içinde kübikler ve masalar olan bir çeşit ofise ulaştım.

Ben gelir gelmez iri yarı, şişman bir Afrikalı adam bana doğru koştu ve bana sarıldı. Beni gördüğüne çok şaşırmışa benziyordu ama mutluydu. O zaman anladım ki bu Lama Yeshe Rinpoche'ydi!

İlk selamlaşmalardan sonra, pek de uygun olmayan bir zamanda geldiğimi düşünüyormuş gibi göründü ve benden kibarca özür diledi. Beni gördüğü için mutluydu ama habersiz geldiğimden, bu onun için uygun bir zaman değildi. Belki de şişman bir Afrikalı adam şeklinde olduğundandır! Allah'ım, BDD'ler çok tuhaf!

Yatma Hazırlığı

"Bana öyle güçlü bir lusid rüya ver ki bütün varlıkların iyiliği için her şeyi değiştirsin!" şeklinde ithaf edilmiş Ngondro egzersizi... Birçok dua ve lusid olacağıma tam bir güven... Saat 04.30'da uyanıştan sonra, mükemmel bir UBD ve kalbimin merkezinde Guru Rinpoche ile Lama Yeshe'nin görselleri ve uzun bir mantra tekrarı ve dualarla uykuya daldım.

Rüya 20: Lama Yeshe Berraklık Rüyası 19 Ocak 2010

Bir çeşit kayıkhanedeydim, bacağım kesilmişti ve çok kan kaybediyordum. Bu haldeyken bile korkmuyordum, ölmemeye ve kendimi güvenliğe çıkarmaya kararlıydım. Ahşap kaplamaların üzerinde, kendimi kayıkhanenin kenarına doğru sürüklüyordum. Orada bir feribot beni limanın öbür tarafına ve güvenli bir yere götürmek için bekliyordu.

Sonra aniden feribotun biniş iskelesinde Lama Yeshe Rinpoche'yi gördüm, orada duruyor ve mutlu bir şekilde bekliyordu. Bir telaşa neden olmak ya da onu rahatsız etmek istemedim, o yüzden kendimi hâlâ kanlar içinde feribota doğru çekerken onu da sıcak bir şekilde selamladım.

Tekneye binince Lama Yeshe sordu: "Nereye gidiyorsun?" Yanıtladım: "Bacağım yaralı Lama, öbür tarafa gitmem gerek, yoksa ölebilirim."

Neşeli bir şekilde durumunu gördü ve "Görüyorum. Peki. Tamam o zaman." dedi. Sonra geniş bir şekilde gülümsedi ve "Üzülme. Ben seni karşıya geçiririm. Başlarda gizlice olacak ama fazla şansımız yok fakat ben seni karşıya geçireceğim." dedi.

Rüya 21: Dilgo Khyentse Rinpoche ile Müthiş Bir Berraklık Rüyası **Mayıs 2003**

Ben Dilgo Khyentse Rinpoche'yi hiç görmedim -1991'de öldü- bu rüyanın özel olduğunu bilmeme rağmen, benim için ne kadar önemli olduğunu ancak yıllarca rüya yogası egzersizi yaptıktan sonra, doğru bir şekilde anlayabildim. Belki benim 19 yaş aklımın bencil bir yansıtmasıydı; belki de benimle konuşan, benim iç gurumdu. Hâlâ bilmiyorum ama önemli de değil çünkü bu rüya, benim için şimdiye kadarki en yararlı ilhamın kaynağı oldu.

Sogyal Rinpoche Easter uygulamasından sonra, yatmadan önce Dilgo Khyentse Rinpoche'yi bir dahaki rüyamda görmek için dua ettim ve tam da öyle oldu.

Rüyamda büyük bir kavga olduğu kadar biraz cinsel bir yan da vardı ve Dilgo Khyentse Rinpoche belirdi.

Bana sevgi dolu bir onaylamazlıkla baktı, çocuğunu yaramazlık yaparken yakalayan sevgi dolu bir anne gibi. Aynı zamanda böyle şiddet dolu bir rüyada bulunmaktan dolayı da biraz hayal kırıklığına uğramış gibiydi fakat yine de mutlu görünüyordu. Ona: "Siz büyük bir ustasınız ve ben sıradan bir adamla bir lamayı karıştırmayacağım." diyerek onu rahatlatmak istedim. Bana gülümsedi ve yanıtladı: "İki yaşam boyu zamandır sana sesleniyordum, işte şimdi duydun. Sende iyi bir potansiyel var."

Ağlayarak uyandım.

HİPNOPOMPİK SEZGİLERDEN SEÇMELER

Hipnopompik sezgiler, uykudan ve rüyalardan sıyrılmış ama tam olarak da uyanamamış olduğumuz; gözlerimiz açık, uyanıklık durumuna hazırlandığımız sıralarda olan ani sezgi parlamalarıdır. Bazen kendilerini o sırada görmekte olduğumuz rüyaların bitiş sözleri olarak gösterirler. Diğer zamanlarda rüyalardaki kısa ve özlü yorumlardır ve sıklıkla da bilinmeyenden gelmiş gibi alakasız görünen ama tam oluşmuş sezgi parlamaları şeklindedir. Eğer biraz daha dikkatli uyanabilir ve rüyalarımızın yankılarını dinlersek, hepimizde hipnopompik sezgilerin oluşacağına inanıyorum. Şimdi son yıllarda benim en sevdiğim hipnopompik sezgi örneklerimden birkaç tanesini vereceğim:

21 Ocak 2009

Ders verirken giydiğim giysilerle üzülerek yatağa girdikten sonra, sabah şöyle diyen bir sezgi parlamasıyla uyandım: "Ayakkabılarındaki çamur, senin doğayla konuştuğunu gösterir. Bu, hiçbir zaman utanmaman gereken kutsal bir arkadaşlıktır."

10 Ocak 2010

Saatimin alarmı çaldığında, cisimsiz bir ses: "Bunu al ve yalnızca bir yolcunun bilebileceği yalnızlığı hissettiğin zaman, gözlerini silmek için kullan. Kökün yok, yuvan yok." dedi.

19 Kasım 2011

Gördüğüm bir rüyanın sonunda şöyle yazan bir işaret gördüm: "İşini ya da karını düşündüğün zaman ağzın sulanmıyorsa, yeni bir iş ve yeni bir eş bul."

9 Ocak 2009

Sabah uyandığımda ilk düşüncem zihnimde şekillenmişti: "Geçmişte neler olduğu ya da gelecekte ne zaman ne olacağı ile o kadar ilgileniyoruz ki! Peki ya şimdi? Hadi şimdi yapalım."

22 Aralık 2011

Tam uyanırken rüyanın bitiş sözünü duydum. Şöyleydi: "Her şey dalga boyunu genişletmenle ilgili. Meditasyon senin dalga boyunu genişletir, böylece indirme hızın artar ve bilgisayarın daha rahat çalışır."

30 Ağustos 2010

Uyanmayla yataktan çıkma arasındaki o incecik anda aşağıdaki sezgi, benim olmayan cisimsiz bir sesten gelerek kafama bir şeylerin dank etmesini sağladı: "Sıradan şeylerle kendimizi kısıtlamışız ama onların ötesini görmeyi bir öğrenebilsek, kazanabileceğimiz büyük şeyler var."

6 Ağustos 2011

Yoğun bir lusid rüyadan sonra, uyandığımda şu fikir zihnimde yankı buldu: "Tanık olduğun her ölümle, yolunda bir şerit daha kazanıyorsun."

1 Mayıs 2011

Rüya zihnimin gözünde solup gün ışığı göz kapaklarımdan sızdığında, şöyle diyen bir ses duydum: "Her zaman yaptığını yapmaya devam etmek, yoluna yapışmak, bildiklerinle yetinmek yaşamında fazla bir şey değiştirmez. Fakat yeni bir şey yapmak, yeni bir yol seçmek senin bazı şeyleri gerçekten nasıl değiştirebileceğini gösterir."

SÖZLÜK

4,7,8 Nefesi: Dinlendirici uyku için bir nefes düzenleme tekniği.
04.00 Şeytanları: Bazen erken saatlerde uyanmayla oluşan ve endişe veya güvensizlikle kendini gösteren bir psikolojik durum.
Beden ve Nefes Tekniği: UBD tekniğinin (aşağı bakınız) uyku durumuna lusid olarak geçmek için uygulanan bir türü.
Berrak Işık Deneyimleri: Özne -nesne ikilisinin aldatıcı yansıtmalarının ötesinde, zihnimizin gerçek doğasıyla karşı karşıya geldiğimiz deneyimler.
Berraklık Rüyaları: Lusid rüyaları, uyanıklık rüyalarını, önemli sezgi ve geleceği haber verme rüyalarını içeren rüyalar sınıfına Tibet Budistlerinin verdiği ad.
Bilinçaltı: Bilinçli farkındalığın ötesinde ya da altında yatan zihnin tamamı.
Bodhicitta: Zihinsel aydınlanma, diğer varlıkların iyiliği için aydınlanmaya ulaşma isteği.
Bodhisattva: Bodhicitta'yı oluşturan ve hayatını bütün varlıkların ıstırapsız yaşamaları için onlara yardım etmeye adayan kişiyi anmak için kullanılan Sanskritçe terim.
Bodhisattva Eylemi: Cömertlik, ahlaki davranışlar, sabır, sevindirici çabalar, meditasyon ve bilgeliği kapsayan eylemlerden oluşan altı mükemmelliği kapsayan eylem.
Çoklu Kalkış Teknikleri: Birkaç saatlik dinlendirici uykudan sonra, bir gecede pek çok kez uyanarak, lusid rüya egzersizi şansını artırmak.
Farkındalık (Bilinçlilik): "Bir şey olurken yargılamadan ve tercih yapmadan onun ne olduğunu bilmek" olarak tanımlanabilecek meditasyon egzersizi.
Gökkuşağı Vücut: Gökkuşağı vücut, ölüm anında tensel vücudun renkli bir elementsel ışığa dönüşüp çözünerek eşlik ettiği bir ruhsal gerçekleşme düzeyidir. Geriye yalnızca saçlar ve tırnaklar kalır.

Gölge: Ruhumuzun, bilinçsiz olarak reddettiğimiz, inkâr ettiğimiz veya sahiplenmediğimiz yanlarını açıklamak için Jung'un kullandığı bir terim.
Gölge Bütünleşmesi: Gölgeyi kabul etme ve onunla bütünleşme egzersizi.
Hipnagojik Durum: Uyanıklıktan uykuya geçiş durumu.
Hipnagojik Bildirim Tekniği: Lusidlik için zihinsel olarak olumlu bir niyeti tekrarlayarak hipnagojik duruma geçmek.
Hipnagojik Düşme Tekniği: UBD tekniğinin, rüya durumuna lusid olarak geçmek için kullanılan bir şekli.
Hipnagojik Hayaller: Uykuya sürüklenirken, zihin gözümüzden önce belirip solan hayaller.
Hipnagojik Bilinçlilik Tekniği (Şekerleme Taosu): Uyku sersemliği sınırında bilinçli farkındalığı sürdürme tekniği.
Hipnopompik Durum: Uyku ile tam uyanıklık arasındaki geçiş.
Hipnopompik Sezgiler: Hipnopompik durumda oluşan esinlenme ve sezgi parlamaları.
Hipnopompik Bilinçlilik Tekniği (Alarm Düğmesi Meditasyonu): Hipnopompik durum süresince bilinçliliği devam ettirme tekniği.
Kolombo Yöntemi: Hem uyanıklık hem de rüya durumlarında, içinde bulunduğumuz bilinçlilik durumuna göre, yakın çevremizdeki ipuçlarını televizyon kahramanı Komiser Kolombo'nun yaptığı gibi toplamaya dayanan bir bilinçli farkındalık egzersizi.
Lama: Budist rahip, rahibe veya öğretmenlere verilen bir Tibet onursal unvanı.
Lusid Öncesi: Bir rüyanın gerçekliğini eleştirel şekilde sorguladığımız durum.
Lusid Öncesi Boşluk Doldurma: Lusid öncesi durumdayken kendi kendimize konuşarak lusidlikten çıkmak.
Lusid Rüya: Rüya gördüğümüzün aktif olarak farkında olduğumuz rüya.
Lusid Rüya Görmek: Rüya görürken rüya gördüğümüzü anlamayı öğrenmek için bir zihin egzersizi şekli.

Lusidlik Dereceleri: Rüya içindeki farkındalık düzeylerinin derecelendirilmesi. "Rüya görüyor olabilirim!" şaşkınlığından, tam bilinçli yansıtıcı farkındalığa kadarki bir derecelendirmeyi içerir.
MILD (Mnemonic İnitiated Lucid Dream - Anımsatıcı Başlatılmış Lusid Rüya): Hafızanın, işlevlerini, kendi kendini hipnozu ve görselleştirmeyi kullanarak çalışan lusid rüya teknikleri.
Myoklonik Hareketler (İstemsiz kasılmalar): NREMI uykusuna girdiğimizde yaşanan ani kasılmalar.
NREM (Non-Rapid Eye Movement – Hızlı Göz Hareketleri Olmayan): Rüya görmediğimiz zamanlardaki uyku.
NREMI (1. Aşama REM Olmayan Uyku): Mahmurluk olarak yaşanır ve genellikle gevşemiş uyanıklığın alfa beyin dalgası modeli, hipnagojik hayaller ve muhtemelen istemsiz kasılmalar buna eşlik eder.
NREM2 (2. Aşama REM Olmayan Uyku): Dış bilinçli farkındalık çözülürken yaşadığımız hafif, rüyasız uyku.
NREM3 (3. Aşama REM Olmayan Uyku): Genellikle rüyasız olan en derin uyku. Bu sırada beyin delta dalgaları üretir ve büyüme hormonları salgılanır, hücreler onarılıp piller doldurulur.
Parasomnia: Anormal hareketler veya davranışlar içeren bir uyku bozukluğu grubu.
RAIN Tekniği (Fark Et, İzin Ver, İçten Dikkat, Tanımlama Yapma): Bilinçlilik Birliği tarafından öğretilen bir bilinçli meditasyon tekniği.
REM: Uyku sırasındaki hızlı göz hareketleri, genellikle rüya görüldüğünün işaretidir.
REM Borcu: REM uykusunun olmadığı dönemin borçlanılarak, bir sonraki uyku döngüsünde ödenmesi.
REM Sıçraması: Bir önceki uyku döngümüzde REM uykusu yaşamamışsak veya hiç uyumamışsak, sonraki uykuda yaşanan uzatmalı REM dönemleri.
REM Uykusu Davranış Bozukluğu (RBD): Kişilerin rüyalarında yaptıkları hareketleri uyku sırasında gerçekten yapmaları.

Rinpoche: Genellikle yüksek lamalar ya da ustalar için kullanılan ve değerli olan anlamına gelen, onursal bir Tibet unvanı.
Rüya ve Uykunun Bilinçliliği: Lusid rüyalara ve bilinçli uykuya bütüncül bir yaklaşım; ruhsal ve psikolojik gelişim için uykuya dalma, rüya görme ve uyanmanın bütün alanlarını kullanır.
Rüya Yorumu: Zihnin mantıklı yanının anlayabilmesi için rüyaların kodunu çözerek onlara anlamlar yüklemek.
Rüya İşareti: Rüyanın, bize rüya gördüğümüzü belli edecek, olanaksız ya da saçma yönleri.
Rüya Yogası: Bilinçliliğin rüya ve uyku durumundaki birleşmişliği. Ruhsal uyanma yolunda, gelişmiş lusid rüya yöntemleri, bilinçli uyuma teknikleri ve Batı'da astral seyahat veya BDD (Beden Dışı Deneyim) denen çalışmaları kullanır.
Sankalpa: Bir niyet bildirimi ve istek, amaç veya kararlılık anlamına gelen Sanskritçe bir sözcük.
Samsara: Cahillik nedeniyle sürdürülen döngüsel var olmayı anlatan bir Tibet terimi. Doğum, yaşam, ölüm ve yeniden doğma gibi döngüleri anlatır.
Samsarik Rüyalar: Samsarayı yansıtan ve bu yaşam ile muhtemelen önceki yaşamlardan gelen alışkanlık, anı ve isteklerden oluşan rüyalar.
Sevindirici Çabalar: Dharma egzersizi için hevesli çaba; Budistlerin altı mükemmelliğinden biridir. Diğerleri: Cömertlik, ahlâklı davranışlar, sabır, konsantrasyon ve bilgelik.
Shunyata: Boşluk, bütün olguların kalıcı olmayan ve birbirine bağlı doğasını açıklayan bir Budist terimi.
Sirkadyan Ritimler: 24 saatte oluşan psikolojik süreçler.
Süper Lusid: Uykuda farkındalığın en yüksek olduğu düzey. Genellikle kısmi ikili olmayan uyanıklık ile kendini gösterir.
Şekerleme: Ana uyku döngüsü dışındaki kısa dönemli uykular.
Tam Lusid: Rüya içinde, rüya manzarası ve rüya karakterleri ile iradeli etkileşime girilen, tam bilinçli yansıtıcı farkındalık.
Tanıklık Rüyası: Lusid olarak yaşanan ve etkileme veya etkileşime girme arzusu duyulmayan rüya.

Telafi: Hem kabul gören hem de reddedilen yönlerimiz için ruhumuzda uyumlu bir denge yaratınayı amaçlayan ve bilinçaltının psişik donanımında bulunan kendi kendini düzenleme için Jung'un kullandığı terim.
Tuhaf Teknik: "Rüya mı görüyorum?" diye sormak ve tuhaf bir şey olduğunda o andaki farkındalık durumumuzu kontrol etmek.
UBD (Uykuya Bilinçli Dalmak): Rüyasız NREM2 veya REM rüyaları uykusuna, kararmadan veya bilinçli farkındalığı kaybetmeden dalma tekniği.
Uykuda Konuşma: Kişinin uyku veya rüya sırasında tutarlı sesler çıkarması ya da konuşması şeklindeki uyku bozukluğu.
Uykunun Berrak Işığı: Zihnin bütün özne – nesne ikiliklerinin dışında olması durumu; uykunun, rüyasız delta dalga aşaması içindeyken süper lusid duruma geçilmesiyle oluşur.
Uyku Felci: Üç REM uyku durumundan biri devredeyken (kas felci) diğerlerinin (duyusal blokaj ve kortikal etkinleşme) devre dışı kalması. Yani beyniniz uyanmışken ve hisleriniz duyusal verileri alırken fiziksel bedeninizin kıpırdayamamasıdır.
Uyurgezerlik: Kişinin normalde uyanıkken yapacağı etkinlikleri, uyurken ya da uyku benzeri bir durumdayken yapması şeklinde ortaya çıkan bir uyku bozukluğu.
Yanlış Uyanma: Aslında rüya devam ederken uyandığımızı rüyamızda görmek.
Yarı Lusid: Lusid farkındalığı yaşadığımız ama lusidlik ile lusid olmama durumu arasında gidip geldiğimiz durum.
Yaşam İşaretleri: Uyanık haldeyken, lusid olarak daha dikkatli olmamıza yarayabilecek tetikleyiciler.
Yidamlar: Tibet Budist geleneğinde aydınlanmış enerjinin psişik modelleri.Kelime anlamı, "zihin bağlantısı"dır.
Yoga: Birlik(Ayrıca rüya yogasına bakınız.)
WİLD (Wake İnitiated Lucid Dream) Tekniği: Lusid rüya durumuna, uyanıklık durumundan, kararmaya uğramadan geçmek için tanınmış bir teknik.

BİBLİYOGRAFYA

Valerie Austin, Self-Hypnosis:A Step-by-Step Guide to Improving your Life (Adım Adım Yaşamınızı Geliştirme Rehberi), Thorsons, 1994

Marc Barasch, Healing Dreams (İyileştirici Rüyalar), Riverhead, 2000

Deirdre Barrett, The Committee of Sleep (Uyku Komitesi), Crown, 2001

Stephen Batchelor Buddhism without Beliefs: A Contemporary Guide to Awakening (İnançsız Budizm: Uyanmaya Çağdaş Bir Yaklaşım), Riverhead Books, 1997

"Buddhism for this one and only life", the first talk of his Tricycle online retreat ("Bu Tek ve Biricik Yaşam İçin Budizm", Üç Aşamalı Çevrimiçi Uygulamadaki İlk Konuşması), 26 Haziran 2010

Fraser Boa, The Way of the Dream: Conversations on Jungian Dream Interpretation with Marie Louise von Franz (Rüyanın Yolu: Jung'un Rüya Yorumları Hakkında Marie Louise von Franz ile Söyleşi), Windrose, 1988

Joseph Campbell, The Inner Reaches of Outer Space (Dış Uzayın İçsel Erişimleri) , A. van der Marck, 1986

Thomas Campbell, My Big TOE: Awakenings, Discovery, Inner Workings: (Büyük Her Şey Teorim: Uyanışlar, Keşifler, İçsel Çalışmalar) A Trilogy Unifying Philosophy, Physics, and Metahysics (Bütünleşen Üçlü: Felsefe, Fizik ve Metafizik), Lightning Strike Books, 2007

Fritjof Capra, The Tao of Physics: An Exploration of the Parallels Between Modern Physics and Eastern Mysticism (Fiziğin Taosu: Batı Fiziği ile Doğu Gizemciliği Arasındaki Paralelliklerin Keşfi), Shambhala Publications, 1975

Carlos Castaneda, Journey to Ixtlan: The Lessons of Don Juan (Ixtlan'a Yolculuk, Don Juan'ın Dersleri), Simon ve Schuster 1972

The Art of Dreaming (Rüya Görme Sanatı), HarperCollins, 1994

Deepak Chopra, Debbie Ford Presents The Shadow Effect (Deepak Chopra ve Debbie Ford Gölge Etkisini Sunar), Hay House DVD, 2009

Lama Surya Das, Tibetan Dream Yoga (Tibet Rüya Yogası), audio CD, Sounds True, 2001

Paul ve Charla Devereux, Lucid Dreaming: Accessing Your Inner Virtual Realities (Lusid Rüyalar: İç Sanal Gerçeklerinize Erişim), Daily Grail Publishing, 2011

Timothy Freke ve Peter Gandy, The Laughing Jesus (Gülen İsa), Three Rivers Press, 2006

Sigmund Freud, The Interpretation of Dreams (Rüyaların Yorumu), trans. A. A. Brill, Macmillan, 1913; ilk yayım Franz Deuticke, 1899

Keith Hearne, The Dream Machine (Rüya Makinesi),The Aquarian Press, 1990

Werner Heisenberg, Physics and Philosophy (Fizik ve Felsefe), Harper and Row, 1962

Physics and Beyond: Encounters and Conversations (Fizik ve Ötesi: Rastlantılar ve Mülakatlar) , Allen and Unwin, 1971

J. Allan Hobson, Dreaming: A Very Short Introduction (Rüya: Çok Kısa Bir Giriş), Oxford University Press, 2005

Jim Horne, Sleepfaring: A Journey through the Science of Sleep (Uyku Sanatına Yolculuk), Oxford University Press 2006

H. J. Irwin, Flight of Mind: A Psychological Study of the Out-of-Body Experience (Zihnin Uçuşu: Beden Dışı Deneyimler Hakkında Bir Psikolojik Çalışma), Scarecrow Press, 1986

C. G. Jung, "The Importance of the Unconscious in Psychopathology", ("Bilinçaltının Psikopatolojideki Önemi"), The British Medical Journal, vol. 2, no. 2,814 (5 December 1914), 964-8

Archetypes and the Collective Unconscious (Modeller ve Kollektif Bilinçaltı), Collected Works, Vol. 9, Part 1, Routledge ve Kegan Paul, 1959

Dreams (Rüyalar), trans. R. F. C. Hull, Princeton University Press, 1974

"Psychology and Religion" (Psikoloji ve Din), 1938, in Psychology and Religion: West and East (Psikoloji ve Din: Batı ve Doğu'da), Collected Works, Vol. 11, Princeton University Press, 1975

(ed.), Man and his Symbols (İnsan ve Simgeleri), Aldus Books, 1964

Michael Katz, Tibetan Dream Yoga: The Royal Road to Enlightenment (Tibet Rüya Yogası: Aydınlanmaya Giden Kraliyet Yolu), Bodhi Tree, 2011

Stephen LaBerge, PhD, Lucid Dreaming (Lusid Rüya Görmek), Jeremy PTarcher Inc., 1985

Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life (Lusid Rüya Görmek: Rüyalarınız ve Yaşamınızda Uyanmanız İçin Özlü Bir Rehber), Sounds True, 2004

Howard Rheingold, Exploring the World of Lucid Dreaming (Lusid Rüya Âlemini Keşfetmek), Ballantine Books, 1990

Daniel Love, Are You Dreaming? Exploring Lucid Dreams: A Comprehensive Guide (Rüya Görüyor musunuz? Lusid Rüyaları Keşfetmek, Kapsamlı Bir Rehber), Enchanted Loom Publishing, 2013

Robert A. Monroe, Journeys Out of the Body (Beden Dışı Yolculuklar), Doubleday 1971

Glenn H. Mullin, Six Yogas of Naropa (Naropa'nın Altı Yogası):Tsongkhapa's Commentary entitled: A Book of Three Inspirations, Snow Lion Publications, 2005

Rubin Naiman, PhD, The Yoga of Sleep: Sacred and Scientific Practices to Heal Sleeplessness (Yoga ve Uyku: Uykusuzluğu İyileştirmek İçin Dinsel ve Bilimsel Egzersizler), Sounds True, 2010

Rob Nairn, Living, Dreaming, Dying: Practical Wisdom from the Tibetan Book of the Dead (Yaşamak, Rüya Görmek, Ölmek: Tibet Ölüler Kitabından Pratik Bilgelikler), Shambhala Publications, 2004

Tranquil Mind: An Introduction to Buddhism and Meditation(Sakin Zihin: Budizm ve Meditasyona Giriş), Kairon Press, 1994

David N. Neubauer Understanding Sleeplessness (Uykusuzluğu Anlamak),The Johns Hopkins University Press, 2003

Chogyal Namkhai Norbu, The Cycle of Day and Night: An Essential Tibetan Text on the Practice of Dzogchen (Gündüz ve Gecenin Döngüsü Dzogchen Egzersizlerinin Esası Hakkında Bir Tibet Metni)), Barrytown/Stationhill Press, 1987

Dream Yoga and the Practice of Natural Light (Rüya Yogası ve Doğal Işık Egzersizi), Snow Lion Publications, 2002

Christopher Potter You Are Here: A Portable History of the Universe (Buradasınız: Evrenin Taşınabilir Tarihi), Windmill Press, 2010

Rob Preece, The Psychology of Buddhist Tantra (Budist Tantra Psikolojisi), Snow Lion Publications, 2012

David Richo, Shadow Dance: Liberating the Power and Creativity of Your Dark Side (Gölge Dansı: Karanlık Yanınızın Yaratıcılığını Özgür Bırakmak), Shambhala Publications, 1999

Dzigar Kongtrul Rinpoche, It's Up to You (Size Kalmış), Shambhala Publications, 2006

Dzogchen Ponlop Rinpoche, Mind Beyond Death (Ölümün Ötesinde Zihin), Snow Lion Publications, 2008

Gyaltrul Rinpoche, Ancient Wisdom: Nyingma Teachings of Dream Yoga, Meditation and Transformation (Kadim Bilgelik: Rüya Yogasının Nyingma Öğretileri), Snow Lion Publications, 1993

Namgyal Rinpoche, The Womb of Form: Pith Instructions in the Six Yogas of Naropa (Şeklin Rahmi: Narıopa'nın Altı Yogası'na Özlü Girişler), Bodhi Publishing, 1998

Patrul Rinpoche, Words of My Perfect Teacher: A Complete Translation of a Classic Introduction to Tibetan Buddhism (Patrul Rinpoche, Mükemmel Öğretmenimin Sözleri: Tibet Budizmine Klasik Bir Girişin Tam Çevirisi), trans. The Padmakara Translation Group, Shambhala Publications, 1994

Tenzin Wangyal Rinpoche, The Tibetan Yogas of Dream and Sleep (Tibet'in Rüya ve Uyku Yogaları), Snow Lion Publications, 1998

Traleg Kyabgon Rinpoche, DreamYoga (Rüya Yogası), five-disc DVD set, E-Vam Buddhist Institute, 2008.

G. Scott Sparrow, Lucid Dreaming: Dawning of the Clear Light (Lusid Rüyalar: Berrak Işığın Şafak Vakti), ARE Press, 1976

Jill Bolte Taylor My Stroke of Insight: A Brain Scientist's Personal Journey (Benim Bilgelik Tarzım: Bir Beyin Bilimcinin Kişsel Yolculuğu), Hodder and Stoughton, 2008

Frederick van Eeden, "A study of dreams"("Bir Rüyalar Çalışması"), Proceedings of the Society for Psychical Research, 1913
Francisco J. Varela ve HH Dalai Lama, Sleeping, Dreaming, and Dying: An Exploration of Consciousness with the Dalai Lama

(Uyumak, Rüya Görmek ve Ölmek: Dalay Lama ile Bir Bilinçlilik Keşfi), Wisdom Publications, l997

Robert Waggoner Lucid Dreaming: Gateway to the Inner Self (Lusid Rüyalar: İç Benliğe Giriş Kapısı), Moment Point Press, 2009

B. Alan Wallace, Dreaming Yourself Awake: Lucid Dreaming and Tibetan Dream Yoga for Insight and Transformation (Kendinizi Uyanık Hayallemek: Sezgi ve Dönüşüm İçin Lusid Rüya ve Tibet Rüya Yogası), Shambhala Publications, 2012

Jeff Warren, Head Trip: A Fantastic Romp through 24 Hours in the Life of your Brain (Kafa Gezisi, Beyninizin Yaşamının 24 Saatine Kurgusal Bir Sıçrama), Oneworld Publications, 2009

Richard Wiseman, 59 Seconds: Think a Little, Change a Lot (59 Saniye, Az Düşün, Çok Değiş), Pan, 2010 W B.Yeats, Responsibilities, Cuala Press, 1914

Serenity Young, Dreaming in the Lotus: Buddhist Narrative, Imagery and Practice (Lotus'ta Rüya Görmek: Budist Anlatı: Hayaller ve Egzersiz), Wisdom Publications, 1999

TEŞEKKÜRLER

Bu kitabı yazmama ve olabileceğim her şey olmama yardım eden herkese şükranlarımı sunmak istiyorum.

Fakat her şeyden önce bu süreci biraz ayrıntılı bir şekilde anlatmak istiyorum. Bu kitap uçaklarda, trenlerde, Budist merkezlerinin zeminlerinde, üç yıllık bir zaman içinde, benim müzik ve dans sahnelerinden yavaş yavaş ayrılıp tam zamanlı lusidlik öğretmenliğine geçişim sırasında yazıldı. Üstadım Rob Nairn, bana bir kitap yazmamı tavsiye etti ve bu kitabın ilk taslağının editörlüğünü 2010 yılında o yaptı. Benim çok fazla saçmalamadığıma ikna olunca beni, metni kesmeye, parlatmaya ve rafine etmeye aylarını harcayacak olan, Erika van Greunen ve Albert Buhr'a emanet etti. (Albert gece kulüplerine giderken Wellington botları giyer, yani her şeye hazırlıklıdır. Bir editörden daha başka ne istenir ki!) Albert yapabileceği her şeyi yaptıktan sonra, müsvedde baskıya hazırlık sürecinin devamı için, Hay House'deki muhteşem Lizzie Hutchins'e gitti.

Bu kitabı yazarken bana pek çok insan yardımcı olmuşsa da metindeki her hata ve belirsizlik için sorumluluğu ben üstleniyor ve her biri için özür diliyorum.

Bu kitabın oluşmasında şükran ve minnettarlıklarımı hak eden o kadar çok insan var ki birkaç tanesini unuttuğumdan eminim fakat hatırlayabildiklerim arasından yürekten teşekkürlerimi sunduklarım:

Mantis Clan ve Kingston'da, benim bu kadar mutlu büyümeme yardımcı olan arkadaşlarım.

THROWDOWN ekibi ve dansçıların her biri, hip hop sahnelerinde geçirdiğim harika on yıl içinde bizi destekleyen dans severler.

Bana yolu gösterdiği için Donna Dee.

Ön kapak sanat çalışması ve yaptığı her şey için Greg.

Stuart Mullins ve Tiyatrosu, Gateways of Mind'dan Emma ve Davyd, tiyatro turları için Lisa, hac yolculuğu için Phil Evans,

egomun ilerisini gördüğü için Terry Nicholls, ilk karate hocam olduğu için Rob Davis ve "Senin lusid rüya egzersizlerin ilginç görünüyor. Bu konuda Rob Nairn'le konuşmalısın." diyen Choden.

Cadaques'teki uygulamaları yazdığı ve sürekli desteği için Rob Castell.

Kendileriyle çalışma ayrıcalığına eriştiğim, Debbie Winterbourne, Sally Muir, John Lockley, Todd Acamesis, Rory MacSweeney, Caroline McCready, Robert Waggoner, Sergio Mangana ve diğer bütün rüya öğretmenleri.

Danni Ve One Taste ekibi.

Rob Nairn ve tüm diğer *Bilinçlilik Birliği* öğretmenleri.

Sağlam destekleri için Londra Lusid Rüya Sahnesi.

Bana kendi kendine hipnozu öğreten merhum Mervyn Minall Jones.

Projenin erken aşamalarındaki zorlu çalışması ve bana verdiği fırsat için Erika.

Hay House'a(kitabın ilk yayınevi) giden kapıyı açtıkları için Ya'Acov Darling Khan ve Tim Freke ve beni içeri aldığı için Michelle Pilley.

Stephen LaBerge, Keith Hearne ve diğer cesur aykırılar.

Son müsveddeyi bölüm bölüm okuyarak düzelten ve tavsiyelerde bulunan sevgili Robert Waggoner, Graham Nicholls, Josep Solen, Dr. Alan Taylor, Fay Adams ve tabii ki bir kere daha Albert Buhr.

O olmadan bu kitap olamayacağı için Georgina Hamilton'a ve Güney Afrika ve Zimbabwe'nin bütün sangalarına sürekli destekleri için özel teşekkürler.

TED (Teknoloji, Eğlence, Dizayn Konferansları)'deki olanak için Koelle Simpson, Martha Beck'in "yaşam koçu rüyacıları"nın diğerleri ve Lisa Tran'a teşekkürler.

Anneme, babama, erkek kardeşime ve aile üyelerine (eski ve yeni), baştan sona verdikleri destek için kocaman teşekkürler.

Nişanlım Jade ve bir gün sahip olacağımız ailemize teşekkürler.

Lama Zangmo ve bütün diğer Londra Samya Dong sangalarına ve ders verme ayrıcalığını bulduğum bütün diğer Samya Dzong merkezlerine.

Rüyalarıma ve bu kitabın kilit noktalarının pek çoğunu hazırladığım hipnopompik duruma.

Öğretmenlerim Lama Yeshe Rinpoche, Akong Rinpoche, Rob Nairn ve Lama Zangmo'ya bana gösterdikleri nezaket ve sabır için.

Rigpa ve Sogyal Rinpoche'ye yoldaki ilk hayati adımlar için.

Hay House'taki Amy, Michelle, Jo, Ruth, Jessica, Julie ile ekibin geri kalan parlak üyelerine zorlu çalışmaları için.

Son olarak da bu kitabı alıp okuduğunuz için size.

İçtenlikle ümit ederim ki size bir şekilde yararlı olur ve sizi, aynı benim onu yazarken yaptığım gibi, rüyalarınızı izlemeye teşvik eder.

RÜYA FARKINDALIĞI

CHARLIE MORLEY

BUDİST ÖĞRETİDE RÜYADAN VE YAŞAMDAN UYANMAK

Rüya Farkındalığı, Budist öğretilerdeki lusid rüya uygulamaları ve teorileri hakkında heyecan verici bir keşiftir. Bu kitap, Charlie'nin onüç yıllık şahsi tecrübesini ve dünya çapında gerçekleştirdiği yüzlerce workshop ve lusid rüya deneyimini temel alıyor.

. Nasıl lusid rüya görülür?
. Rüyadan bilinçli uyanış
. Lusid rüyaların ve Tibet Rüya Yogasının faydaları
. Rüyalar üzerine yapılan son araştırmalar
. Haberci rüyaların ve beden dışı deneyimlerin şifalandırıcı etkileri
. Lusid rüya eğitimlerine yenilikçi yaklaşımlar

Bu kitabın temel amacı, uyuyarak geçirdiğimiz zamanı daha anlamlı kılmak, kişilerin potansiyellerini fark etmelerini sağlamak ve ruhsal gelişimleri için nasıl rüya görmeleri gerektiğini öğretmektir.

"Bu kitabı, farkındalıklı bir hayat yaşamak isteyen herkese öneririm."
Lama Yeshe Rinpoche, 'Bilgeliği Yaşamak' kitabının yazarı

Charlie Morley 17 yaşından beri kendi kendini eğitmiş bir lusid rüyacıdır ve 10 yıldır da pratisyen bir Budisttir. 2008'de 25 yaşındayken, üstadı olan Rob Nairn'in ricası üzerine Tibet Budizmi kapsamında lusid rüya dersleri vermeye başlamıştır.
2010'da Charlie ve Rob, lusid rüyalara ve bilinçli uykuya yeni bir bütüncül yaklaşım olan, "Rüya ve uykunun bilinçliliği"nin öncülüğünü yapmaya başlamışlardır. O zamandan bu yana Charlie; İngiltere, Avrupa, Afrika ve Amerika'da lusid rüya atölye çalışmaları ile rüya ve uykunun bilinçliliği uygulamalarını yürütmektedir. BBC Radyo 4'te konuşmaları yayınlanmış ve Londra Goldsmiths Üniversitesi, Cape Town Tıp Okulu ve Kraliyet Coğrafya Derneği'nde dersler vermiştir.

Ray Yayıncılık
Küçükyalı Cad. Yalı Apt. No:10 A Blok D:1
Yalı Mah. Maltepe - İstanbul
Tel.: 0216 352 21 60 - 0212 244 0881
www.rayyayin.com